JEET KUNE DO
FIGHTING METHOD

截拳道 上

自由搏击十六周入门规范函授教程

朱建华 郝 钢





中国李小龙截拳道总会 振藩武道函授中心
http://www.jkdcn.com

JEET KUNE DO FIGHTING METHOD

意志能够创造人的完美，成功的代价在于不断的忍耐。

目录

CONTENTS



朱 建 华

1969年生，湖南芷江县人。现任中国国际李小龙截拳道研究总会副主席，龙图国际武道研究中心主任，振藩武道现代函授中心主任，国际李小龙特训总部武术总指导、客座教授，《截拳道世界》杂志执行主编，



朱建华82年习武，初学武术套路，收获甚微。83年偶然接触李振藩截拳道，方知实战武道所在，遂转而修习截拳道，练其技，穷其理，痴心不改十余载，擅长截拳道自由搏击和双节棍。96年，参与策划、组织总会"中国截拳道正本清源行动"，取得较大成功，并得到木村武之大师亲笔题词，备受鼓励，由此对振藩/截拳道及其哲学理念，有了更为深刻的整体的认识、理解和体悟。以此为契机，反思中国截拳道的发展现状，深感"热闹"之下，其实难符。

朱建华以为在振藩截拳道方面，他仅够格宣传、研究和予初学者以启蒙，而根本不够格改进或发展，因此近年来，以《截拳道世界》为主要阵地，致全力于振藩学（有关振藩截拳道历史，原传技艺体系，振藩哲学理念，振藩截拳道当代发展趋势等综合学问）的研究和宣传以及振藩/截拳道的启蒙式函授普及工作，取得良好成绩，学员遍布全国各地，影响广泛。

朱建华长期致力于振藩学研究，有一定的成果，首次在国内提出了"截拳道乃武道实践哲学"的概念，得到广泛认同。在截拳道概念指引下，专修截拳道之余，兼研泰拳、实战空手道、拳击和美式踢拳（KICK BOXING/即自由搏击），有相当成绩。先后在《拳击与格斗》、《精武》、《搏击》等武术专刊发表《中国武术·李小龙·截拳道》、《李小龙绝技——寸拳》、《泰拳"脚王"亚披勒连环踢》等60余篇专业论文，深受读者欢迎，其中两篇论文在"第二届全国武术征文"中分获二等奖和优秀奖。武术专著有《国际自由搏击精粹》、《超脚的奥秘——李小龙最强踢击法》、《全接触实战空手道》、《世纪巨星——李小龙》以及泰拳专业函授教程《现代经典泰拳》等。目前，朱建华事迹已载入《当代武术家辞典》。





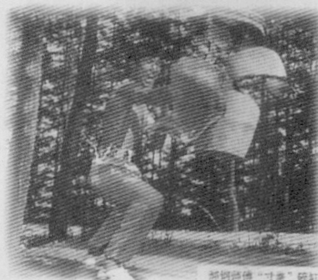


郝　钢



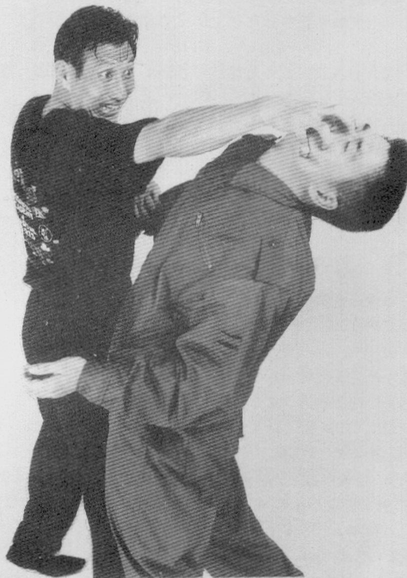
郝钢，模范共产党员。中国著名武术教育家，李小龙截拳道第三代杰出教练。幼承家学，后专修截拳道，技精功深，精擅寸拳、夺命如意钢鞭和截拳道自由搏击。现任国际李小龙特种功夫培训总部和湖南体育学院暨娄底小龙武术中专学校(院)校长、国际李小龙截拳道研究总会主席、娄底人民警察学校警体武术总教官。

郝钢6岁随父习武，精通传统少林拳械。1978年应征入伍，在南海舰队某特务连服役五年，担任武术教官。1981年、1986年连续两次勇夺“搏击杯”全国武术散手擂台赛60kg冠军。1986年在湖南武术比赛中摘取单刀和棍术两项冠军。1987年考入武汉体院，专攻武术散打和体育管理。89年毕业先后参加和成功举办了湖南省及国际国内武术散手大赛，分别出任裁判员、裁判长、副总裁判长之职。主笔在《搏击》、《拳击与格斗》等武术专刊开设《李小龙截拳道系列讲座》，宣传截拳道。1996年郝钢发起“中国截拳道正本清源”行动，美国拜师李振藩宗师亲传弟子伊鲁山度和木村武之大师，首次在中国引进正规、科学的嫡传截拳道研修体系，万里寻踪、正本清源，从而开创了中国截拳道运动的新纪元，为截拳道在国内健康有序的传播和弘扬做出了历史性的贡献！1997年，郝钢在湖南娄底卧龙山建起了中国首座李小龙体育馆和大型李小龙雕像，创造了又一个“中国第一”。



郝钢绝技“寸拳”碎缸

郝钢以军事化管理和训练与雄厚的师资力量相结合，言传身教，培养造就了一大批文武双全的社会有用人才，成绩斐然：总部学生32次参加国际国内武术散手大赛，获奖牌357块，其中三人获1989年举办的“涟钢杯”国际武术散手擂台邀请赛世界冠军。数年来，学校近万名学生被公安特警、武警、军事、体育院校及保安(保镖)、影视公司、合资企业录用，多人被特招为广州干警和公安系统教官，使学员学能有成，成有所用，受到了上级主管部门的多次表彰。目前，郝钢事迹已被载入《中国武术名人录》、《中国当代武术家大辞典》和《湖南武术志》。





前言：且从名称说起



木村武之大师和郝钢在一起。木村大师手捧为宗师亲颁助教证书



伊鲁山度大师为郝钢签名赠书

当我们在国内武术界首次提出“**中国截拳道正本清源工程**”计划，并第一次使用“**振藩/截拳道**”(JUN FAN/JEET KUNE DO)这一能恰当反映李振藩宗师创立的武道完整体系的名称时，立刻引起了很大的反响。除了广大真心诚意的截拳道热爱者积极支持并渴望深入了解的热情呼声之外，亦引起了某些人或四不象的跟风，或不怀好意地冷嘲热讽。其中也包含许多不明真相的截拳道爱好者的质疑“截拳道就是截拳道，是由李小龙宗师创立的，怎么又叫‘振藩/截拳道’呢?”，以为这是我们为了标新立异，凭空自造的名称。

由于历史缘故，以及宗师亲传弟子全部集中海外的现实原因，八十年代初传入中国并渐成热潮的“截拳道”，从一开始就注定了它传播和推广的非专业化，非规范化，于是导致今日人人知道截拳道，却又不知道什么才是真正的截拳道，以至只要愿意，什么都可以冠以“截拳道”，以及断章取义，不求甚解，以为东拿一拳、西凑一腿就是截拳道精神实质，甚至以为詠春就是截拳道的表面繁荣，实则散沙的中国截拳道发展怪现状。你修习过截拳道吗？我们可以说你没有修习过，即便学过，也仅是其中的片段，而非其整体。因为现下有据可依的中国截拳道理论和基本训练内容，仅仅只是对几部并非完备系统的国内和港台版截拳道名著的管窥，以及对小龙宗师数部功夫电影中艺术化武打动作的模仿照做而已，更何况国内一些所谓“截拳道”，其实是某些人自己的“跆拳道”或其它什么“道”的未经检验的混合产物罢了，基本没有李振藩截拳道哲学概念和科学技艺在，因此，中国截拳道科学的启蒙和切实的正本清源就成为必要。

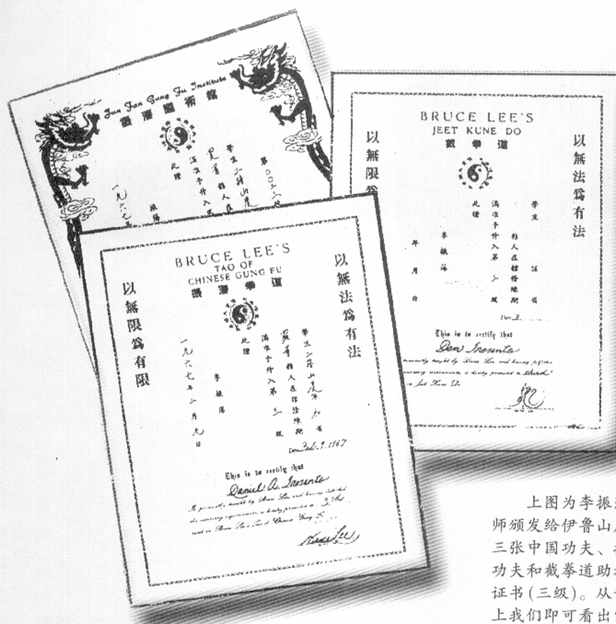
这就是我们为什么精心策划准备，于96年发起美国追本溯源行动，先由郝钢师傅和陈琦平师傅赴美拜宗师亲传弟子修习原传截拳道的原因，也是我们在以卧龙山**国际李小龙特训总部**做为振藩/截拳道面授基地的同时，成立“**振藩武道现代函授中心**”，推出“**李小龙截拳道秘密**”系列函授的原因。毋庸置疑，中国截拳道要获得永久的发展，必须正本清源，必须全面系统地引入由宗师创建的真传体系，并在此基础上谋求自我之发展，——**尽管我们自己仍有待进一步提高，但我们自豪的是：我们为真正的李振藩截拳道在中国的传播做出了实质的贡献，我们不断在努力着!**

对于那些仅以“截拳道”做招牌就好的攻击者，我们付之一哂，对于那些不明真相的质疑者，我们不知者不怪。

这里，且让我们从名称的正本清源说起：

由于电影巨大的先入为主的影响，“**李小龙**”这个名字早已深入人心，而实际上，“李小龙”仅仅只是宗师作为电影艺术家的艺名而已，适用于电影和民间非正式场合，作为伟大的武道家和截拳道创始者，宗师本名其实应为“**李振藩**”(LEE JUN FAN)。

“李振藩”是宗师的中文本名，其中“振藩”有“**唤醒和震撼外民族**”之寓意。当年，宗师在美国创建三所中国功夫馆，均命名为“**振藩国术馆**”(JUN FAN GUNG FU INSTITUTE)。众所周知，截拳道是李振藩宗师从香港赴美后，从本世纪六十年代初至七十年代初，一边实践研修，一边不断创新发展并最终牢固树立起来的。1964年，李振藩宗师将其以詠春拳为核心的创新体系，称为“振藩功夫”(又分为1959年—1964年**西雅图早期“振藩功夫”或“振藩国术”**，现以木村武之大师为代表；以及1965年—1967年奥克兰和洛杉矶之中后期“振藩功夫”，以丹·伊鲁山度和已逝世的严镜海为代表。后期振藩功夫完全突破了詠春拳框框，而成为截拳道



上图为李振藩宗师颁发给伊鲁山度的三张中国功夫、振藩功夫和截拳道助教级证书（三级）。从证书上我们即可看出宗师武技名称的变化。其中左下图"振藩拳道"即"振藩功夫"的另一别称。



右图为宗师开办第三所"振藩国术馆"时发给学员的会员证。图中英文即为"振藩功夫学会"，后来此证左上角临时添加了"截拳道"的英文名称。此时，"振藩功夫"已更名截拳道。



1996年7月21日，木村武之大师带领郝钢和陈琦平拜祭宗师。

之雏形和基础）。**1967年，宗师在振藩功夫基础上，集世界武技之大成，揭示人类武道之根本，一举创建震惊世界的"截拳道"，其中后期振藩功夫仍然是截拳道的自然组成部分。**基于上述原因，在美国JKD界，长期以来不同传承的人们对宗师当年所授武功，在名称上有的称"振藩功夫"，有的称"截拳道"，而较全面的合并称法是"**振藩/截拳道**"。

1996年元月10日—11日，世界截拳道绝对权威，13位宗师最杰出的原始嫡传门徒，包括宗师亲传弟子木村武之（助教级）、伊鲁山度（助教级）、黄锦铭、李恺等，三名第二代再传弟子，以及琳达·李和李香凝齐集美国华盛顿西雅图市召开跨世纪会议。经宗师女儿李香凝提议，与会者一致赞同将真正由李振藩宗师创立的武功命名为"**振藩截拳道**"（JUN FAN JEET KUNE DO）。此名称具备以下多重含义：

其一、**全面完整的体现李振藩宗师一生的武道历程及其成果。**

其二、**以此名来称谓真正的振藩武道艺术**，以期将宗师用毕生心血创立的武技与哲学，同世界上其他一切冒牌的或被随意演绎的"截拳道"区别开来。**但必须提醒的是：当年真正由宗师亲自定名的振藩功夫和截拳道及其相应的原始体系，仍然叫振藩功夫或截拳道，没有什么不同，"振藩截拳道"只是它们的一个公认的统称。**

其三、**以"振藩截拳道"命名由13位宗师嫡传门徒成立的世界性非盈利的法定社团组织。**该组织的领导核心（相当于"董事会"）则称为"**振藩截拳道核心**"（JFJKD NUCLEUS）。

以上，就是有关宗师在其武术生涯中，随其武艺发展而做出的武艺名称变更情况以及当代最新动态，就是这些。

一九九九年下半年，欣闻由美国世界性杂志《时代周刊》权威评选的"**20位本世纪最具代表的偶像级英雄人物**"之中，李振藩宗师位列其中，为全球唯一上榜华人。该杂志高度评价了宗师在美国对华人处于严重种族歧视的那段特定时期，用他的东方智慧，中国功夫与正气凛然的表演，重塑了中国人的形象——"**他是身体的守护神：一种近乎神秘的信仰**"。

我们为宗师当选"世纪英雄"倍感自豪！同时，我们对21世纪世界振藩截拳道的发展，对21世纪中国振藩截拳道的前途亦充满信心！所以，我们非常高兴你参加本函授弟子班的修习，因为在中国截拳道正本清源的道路上，我们欣喜地看到有无数颗真诚的心灵正不分天南海北走到一起来，有无数热情的双手，正不管千里万里紧紧握在了一起。

"**光是知道是不够的，必须加以应用**"，"**光是希望是不够的，非去做不可**"，这是宗师曾经最爱说的一句话，我们希望它成为所有学员的座右铭。

让我们开始投入火热的训练罢！通过不断地自我了解和完善，你的梦想一定会实现！

在此，衷心感谢我们的振藩截拳道兄弟陈琦平师傅多年来和我们共同前进和努力！

衷心感谢所有关心我们的海内外师友，广大的会员和学员以及全中国的截拳道爱好者们！

衷心感谢国际李小龙特训总部、湖南体育学院训练部冯志祥主任以及韩云剑同志参与教程的技术动作演练和拍摄！

谨此作为前言。

作　者

一九九九年八月一日于湘中卧龙山庄



自修的法门：截拳道函授入门指南

让我们先了解函授教程

《截拳道自由搏击》16周通全真函授课程，系振藩功夫和截拳道超强浓缩特训课程（振藩功夫包含在截拳道中），以业余自修者为对象，以速成、实用、入门为目的。其特点如下：

（一）以培养习者实战能力为根本目的——从JKD“培养实战能力，以应付实战”的指导思想出发，本函授课程将心（战斗精神、战术意识、洞察力和敏觉性）、技（基本技法和战术性技法）、体（力量、速度、柔韧、协调、功力等）三大格斗致胜要素融合一体，通过环环相扣，紧贴实战的科学训练流程，在16周内，可迅速培养和提高学员实战——防身自卫能力。

（二）强调精简、直接、高度杀伤力——JKD不是擂台武技，亦非表演武技，而系完全的技击：即无论任何形势下，以悍卫自我生命和人格尊严，维护个人或他人安全为目的的全真全能无限制整体武技，李振藩宗师称之为**“科学的街头格斗技”**。为达到无论何时、无论何地战无不胜的效果，就绝不容许半点花巧，必须全力以赴，无所不用其极地尽快结束战斗，因此动作必须精简、直接、实用且具有高度杀伤力。本函授课程基本体现了这一原则。

（三）讲究流水般的整体格斗功能的自由发挥——本函授课程建立在JKD踢、打、设陷、擒摔四大范围整体技法结构之上，通过有机的融合特训，不仅要求学员熟练掌握全能的基本技术，更在于造就学员根据不同时机，空间和对手，圆通一体地转换运用它们的流畅技能和随机应变的格斗意识，从而引导学员深刻体悟振藩截拳道**“流动的整体性”**技击内涵，并为学员今后迈向如水适应任何形状容器般适应任何格斗形势，如流水渗隙般始终压制，控制对手的高深自由搏击境界提供基本门径。

（四）技术易学易用的专业化函授自修课程——“函授”和“自修”是本教学课程的特殊处。传统的函授教学往往发一本内容复杂笼统的技术书籍了事，其成功率可以说微乎其微。因为业余自修者各自基础、训练条件、悟性等方面是千差万别的，所以必须根据实际情况设计训练课程，以保证它的普遍适应性、可靠性和可操作性。为此，我们尽量避开JKD专业化训练要求较高的内容，在整体、简化的原则基础上，**集中优选易学、易用、高效的技术技法，结合简便实际的训练方法和手段，科学编程，有机融合，灵活安排每日训练流程，使学员能够迅速理解，简单照做或根据自身条件，活用活练，即可如愿成功**。这一科学高效的函授教学成功模式，正是本中心“李小龙截拳道秘密函授系列”区别于传统低效函授模式的共同特征。

（五）提倡自我思考，注重在实践中自悟——伊鲁山度大师强调截拳道是一个“概念”——**即在自我武术发展过程中研究、分析和解决问题的指导概念和方法**。本16周函授课程虽然初步揭示了JKD技战术某些基本原则和方法，提供了一些实用战例，但学员绝对不可将之当做不变的套路或招式去习练或运用，因为**“真正的搏击，亦即变化莫测的现实状况，系具有生命的实体”**，如何随机应变？这就需要学员根据教程所提示的原则和方法，在

实践中思考、理解、吸收和消化，心、技、体互相渗透融整，以期发现和发展自我长处和优势，创造性的自由发挥个人潜能。此种创造性的能力是书本中学不到的，必须依靠每一位学员自己去实现，本教程仅仅只是对你起到引导和入门作用而已，简言之，**你必须在教程基础上掌握独立学习，甚至研究自我武术的能力。**

用什么方式学习？联合国教科文组织下属国际21世纪教育委员会提出的一个重要思想与JKD学习观极为相似，他们认为**人生的知识支柱，或者21世纪教育的四大支柱：即学会求知，学会做事，学会做人，学会共处，其中关键在于学会求知。“只有自己才能救自己”**——请到实际行动中深悟之。

如何修习截拳道16周通？

如何修习JKD？这本身就是一个学问。**请学员在16周修习中，应通过反复阅读此节内容来检验自己的自修方法是否正确**，以期发挥主观能动性，不断领悟训练之要求和实质，富有创造性的自我改进和调整，使与个人训练情况相符合，确保整个修习顺利圆满：

（一）做好三个心理准备。

（1）**信念上的准备**。李振藩宗师武道哲学的革命性意义在于：打破一切所谓传统在精神上的枷锁，不立门派，不设规则，仅以振藩/截拳道作为一艘渡人彼岸的船，一根指向月亮的手指，一支助行的拐杖，一块指向成功之路的路标，一件实用的工具或一种必要的实践手段，来帮助和引导习者走上自我发展之路，实现自我之人生价值。因此，修习JKD，不可迷信，不可盲从，无所谓好，也无所谓坏，每位学员应以阴阳辩证的哲学眼光分析问题，解决问题，时时保持信念上的独立与自由，忠诚求真，以实践为检验真理的唯一标准。换言之，**真正的JKD者在信念上必须做自己思想上的主人，必须具备科学的武术精神，即怀疑精神，批判精神和实践精神，必须成为一名纯真的现实主义者和实证主义者。**



给每一位湖南体育学院暨国际李小龙特训总部的新生首先上一堂武德课是郝钢院长的惯例。

“功夫的原理是不可以学得到的，就象一种科学，需要寻求实证而由实证中推得。必须顺其自然，象花朵一样，由摆脱了感情与欲望的思想中绽发出来。”

（2）**武德上的准备**。武德是中国传统功夫极为重视的修行内容或最后的实现方式。JKD作为中国功夫的现代发展部分，武德培育或者说道德修养是其整体修行中的重点。但JKD的武德理念与某些传统保守武德观念有较大的不同，必须辩证地看待其中关系，从而理解以杀伤为目的的武技，为什么又是完美人格的精神修养方法和文明的生活方式。

第一、**与以体育竞技为目的的擂台武技不同，JKD乃“纯粹以实战为目的的技击术”，没有规则，没有限制，仅运用于生死倏关的自卫或军警特务场合**。因此，为保证JKD的高度实用性和杀伤力，力求在最短时间内击垮敌人，**JKD强调所有的攻击应处处针对人体最易受损的脆弱部位，无所不用其极**，且极端注重近似原始野性的“杀手本能”的激发和利用——**“一位战斗者一旦进入战况就一定要疯狂”**——对敌毫不怜惜，绝不忍让，没有任何礼仪和信义可言（平时的训练和友好切磋另当别论），这样，JKD者技击行为的出发点无论是为了维护正义或悍卫自我尊严，无论其目的多么的高尚，其以暴制暴的过程与结果都是极端暴力的。

第二、JKD**“并非伤残之法，而系一大道，朝向生命真谛追寻的坦荡大道”。换言之，JKD乃自我发展的武道**。其修练的终极，不是为了彻底地击败对手，而是以艰苦的身体修练作为有效的工具和手段，来不断提升自我自知与自觉，

提高适应生活的能力，以及将自己塑造成能够自我完善和自我实现的真正意义上的人，最终达至和平、**公正、仁爱之境。**

第一点和第二点分别代表了JKD残酷战斗与和平安宁的两个相反的追求方面，看似矛盾对立，但实际上又是辩证统一的。一个是战时非常状态下必然要求，一个则是借助武道超越武道，处世为人的道德完满和人格自然归依。对敌时JKD**"什么最有效，就用什么"**，在技击上不存在任何道德禁忌或顾虑，自由无羁，不惜一切全力以赴；在训练上必须时刻围绕实战，以作战备。而在社会生活中——也许一位JKD者一辈子也不会遇到凶残出手以为自卫的情况——JKD只是一种有效的心智锻炼工具以及与他人和平相处的文明的生活方式和道德自我修养。它要求JKD者**"己所不欲勿施于人"**，懂得自我控制，良好的遵循社会道德规范，作于家庭，于集体，于国家有用的人。如此，纯粹的狠毒杀技与自我发展和修养在JKD武德理念中达到了矛盾的对立统一。

"四肢，你的自我武器有双重目的：(一)摧毁面对你的敌人——消除自由，正义与人性的障碍；(二)摧毁任何纷扰你心灵之物，毋容伤害他人，能克服自己的贪婪，愤怒与愚昧。截拳道是朝向自我发展的武道"。

JKD杀伤力强劲，因此习者出手须谨慎，武德第一，以正当防卫为出手之准则。应符合**《中华人民共和国刑法》第20条无限制防卫原则**之规定，即"对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危急人身安全的暴力犯罪，采取防卫行为，造成不法侵害人伤亡的，不属于防卫过当，不负刑事责任"，否则切记：**无论何时，理智为人，凡事合情合理合法，非不得已不可为之。**

(3)**目的准备**：不同的人修习JKD具有不同的目的。有的人想成为李振藩宗师一样的超级武术家；有的人想成为擂台英雄；有的人仅仅是为了增强自信，学到一些防身自卫的本领，等等。上述各种目的无所谓好坏，也无所谓高低，唯有不懈努力追求达到目的的行动才真正令人可敬，也最有可能达到目标。在本函授课程中，我们无论学员抱持何种目的入学，仅要求学员做好一个目的准备：**即忠诚地修练教程安排的最基本的技艺，切实的掌握与创造性的运用，通过修练了解自我条件(如身高、体型、体力、技战术、意志、知识等方面)长短处，以为今后的更高层次的发展打下牢固基础。**

李振藩宗师说**"截拳道的精神在于忠诚"**。所谓"忠诚"就是对人对事无不尽心尽力的态度和诚心。抱定一个目的——哪怕是最简单的——忠诚而为，循序渐进的修行，必然能够如愿达成愿望。

(二) 要培养正确的训练态度，经常自我激励

请在墙上或经常看到的地方贴上以下几条(任选几条自己喜欢的)训练自励口号，在每次训练前大声地朗诵数遍：

1、意志能够创造人的完美，成功的代价是不断地忍耐。

2、我是最棒的，我坚信自己能够成功。

3、只有放弃，没有失败。

4、高手本无种，男儿当自强。

5、继续努力！我肯定能成为真正的截拳道强者！

6、继续努力！我训练一次，就进步一次。

7、吃得苦中苦，方为强中强！

(三) 要活学活用教程，灵活安排训练

本教程的课程安排以每天60—90分钟的训练内容和中等训练强度为基础。虽然相对稳定，但每位学员可以根据自身条件活学活用，灵活安排。每天的训练可以安排在上午、中午、下午或晚上任何一个精力充沛而又不影响工作或生活的时段进行。**如果没有时间集中进行60—90分钟的练习，则可将基本技术训练和体能训练分成两个部分，分别安排进行。如果时间充足，亦可将训练时间顺延至120分钟，**重点强化练习基本技术，其次针对自身身体素质，增加一些体能补强训练时间。当然，不管如何活学活用，有三点训练原则是必须坚持的：1、**每次课的正确练习程序不可随意更改或省略，特别是课前、课后的热身和整理运动每课必行。2、不管修行到哪一阶段，前面基本课程所学的基本技术仍应反复练习。3、有一定基础的学员，可以选择本教程中自感不满意的课程作重点练习，但初学者必须严格按照本教程安排的课程，一步一步地慢慢地作阶梯式练习，**如此方可保证正确的技术动力定型和实际地进步。切记：欲速不达，贪多嚼不烂。

(四) 要始终能保持高昂的训练激情

训练肯定是枯燥无味的，如果要成功，必须要能忍受训练的苦楚与寂寞。热情容易转移的初学者如何保持旺盛的修习动力呢？秘诀有

六：

1、尽量寻找1—3位训练同伴，互帮互助。

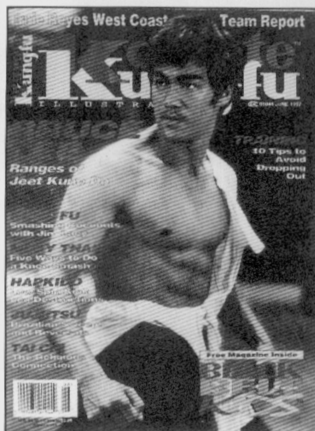
2、善于调节和改变训练方法。本教程中揭示了许多辅助训练手段，学员可结合课程安排，根据自身条件和训练程度适当地采用和变换不同的训练方法进行练习。例如同样的一个直拳练习，在基本掌握后，可以采用手靶、纸靶或沙袋来进行。又比如同样一个热身运动，有时可以跳绳、慢跑活动或球类运动来代替，以使训练始终保持生动、新鲜、有趣而不单调。

3、懂得放松和生活调整。每次训练课后，或学员在训练中感到枯燥烦闷时，可以参加一些轻松愉快地娱乐活动进行自我放松和情绪调整。

4、训练以适合自己为标准：如果学员感觉跟不上进度，或时间不够，可以适当降低训练难度，减少一些训练量，缩短训练时间，每天甚至隔天坚持进行适度练习，但**切忌找借口停止训练!**当时间充足了或者适应练习之后，再在此基础上作适合自我的调整。这样，只要每天都有一点进步，就能带来成功感和继续下去的旺盛动力。**切记：不适合的勉强训练与过多的训练以及根本不训练同样无效甚至有害。**

5、训练中级阶段可以和同伴进行轻量的对抗练习来增加训练激情，检验训练效果。当然，缺乏安全和技术上准备的过早的实战是不可取的，同时，初期亦不可和强手过招，以免失败而在心中留下阴影，乃至熄灭你的训练热情。

6、多看李小龙功夫电影，多回忆训练中最美好的记忆，不断在心中重复自我激励的语句，不断想象自己胜利者的形象。总之，在整个16周乃至未来的训练中，始终



想超乎常人，惟有随时准备把最艰苦，最乏味的训练当最大的乐趣，越是乐意接受此等折磨，则其成功的可能性就越大。
【李振藩】

保持高昂的训练激情是你成功的保证，切切不可半途而废。请牢记托马斯·爱迪生的一句话“**很多生活中的失败，是因为人们没有意识到，当他们放弃努力时，距离成功是多么近**”。WALK ON! 无论何时请继续努力! 你肯定能成功!

（五）训练要重质不重量

训练不是训练的时间越长或训练强度越大越好。同样的训练内容、训练强度和时间，训练态度和训练方法不同，其训练效果迥异。

初学者应尽量选择不易受干扰的地方进行练习。训练场地要干净平整，穿着舒适，**保持良好的情绪和放松的身体状态**，抛开一切琐事杂务，**集中全部精力于训练上，踏踏实实，一心一意地做练习。**与同伴练习时，应严肃认真，忌打闹说笑，这是活泼的年轻人应注意克服的。

对于每一项练习内容，学员必须充分理解其正确意义，以为正确的练习。同时还应时常思考反省“如何”做此动作与“为何”做此动作。**保持放松!整个练习过程中想着放松和正确动作，使每一次动作都有活力和新鲜感。即对每一次动作都要有感觉，一次比一次表现好。**切忌为练习而练习，把训练当做一条流水线上的作业，机械重复动作，使练习变成形式化。

总之，进行JKD训练务必全神贯注，认真严谨，且时时对训练作自我反省，保持良好的想象力，如**此保证每一分钟的训练质量，则练习90分钟所获得的效果，绝对超过那些松松垮垮，不求甚解的人练习一天的作用。**以最小的付出，获得最大的效果，是精学精练，重质不重量科学训练的秘诀。

> **训练的目的不在训练次数多少，而是在于你从每个动作的练习中学到多少内容，取得多大进步。即使只是很努力地去做两件事，也远比一百件事浅尝辄止好得多。**
> 【李振藩】

（六）训练方法越合理，训练成效就越大

格斗技能不是天生就有的，它的形成有一个由不会到会，**从初步掌握到熟练掌握，由不完善到完善乃至自动化的过程。**修习JKD的整个过程，就象从下到上地攀登高楼，必须一个阶梯一个阶梯地循序渐进。欲达到最好的训练效果，学员应注意以下技术训练步骤：

(1)首先要理解每一课的训练目的，清楚其中包含的训练内容和训练方法。

(2)弄清每一个技术的含义，要确实理解它。初学时仅知道它“如何”做，以及“为何”做就可

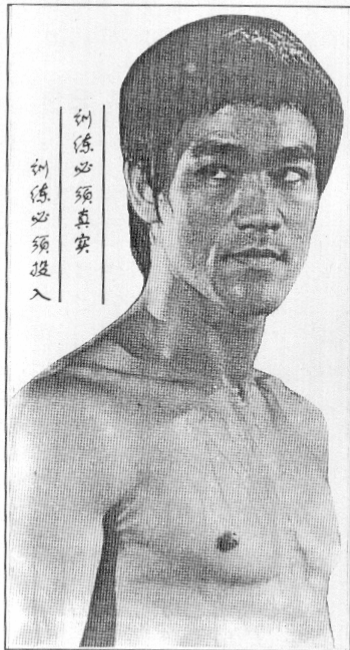
以了，**也就是只管一心一意按照正确动作要领认认真真去练习就行，不必过分注意细节**。较熟练地掌握之后，就要更进一步地理解"何时"做——充分考虑到在对人情况下，其适用的范围（间距）、适用的攻击部位、适用的时机等等变化因素以及动作的各个完美细节进行练习，使技术成为实战的技巧。

(3)**理解之后要反复练习**。无论何时，身心的放松是高效的学习技术以及发挥技术的根本保证。因此学员要在放松状态下反复练习正确的基本技术动作，一遍又一遍的耐心的全神贯注的体会。**初学动作时，仅先注意动作的准确性，动作速度可以慢一点，以体会肢体动作的协调感以及肌肉的用力感觉。简言之，只要动作做到位即可**。复杂的动作可先练习分解动作，然后再练完整动作。**必须保证技术动作练习的正确性！这一点是无论如何强调都不过分的**，它对于学员在JKD上的进步有着决定性的作用。**在正确的技术动作基本掌握的基础上，学员方可在动作速度和力量上进行针对性的练习**。这样循序渐进的训练，学员就可养成正确的JKD运动方式和习惯，建立牢固的标准技术动力定型。对于初学者而言，没有比这更重要的了。

以上三个科学练习步骤，请学员在训练过程中认真执行。急于求成，随便散漫的训练和态度是每一位学员应该力戒的。

（七）不怕千招会，就怕一招精

实践表明：学员在技术上稍有进步，个人之间的技术差异就会产生出来，这是由于悟性、偏好、身材（胖瘦、高、矮），体能素质等各方面差异造成的正常现象。本函授教程包含了JKD四大技术类型（范围）中的代表性技术，整体、全面而又精简，我们要求学员在掌握这些全面技术前提下，**注意发现最适合自己身型和能力的单个或配合技术，专门提出做个人的特长性技巧特训，以使之成为自己的拿手"得意技"——即所谓个人的"绝招"**。因为对于本函授课程所授之内容，学员全面掌握是可能的，全面皆精则需假以时日，所以对于业余修习的你来讲，在16周内，较熟练的掌握课程所授全面技术只是前提，而适合个人情况的精通数技，则是在短期内迅速地提高你战斗力水平的保证，此即传统所谓"**不怕千招会，只怕一招精**"。当然，不管任何时候，全面发展和全真全能应是每一位JKD者尽力追求的上乘境界。**简言之，个人风格的塑造与技艺全面发展的关系，应是相辅相存、互相促进的辩证关系，不可偏废**。



（八）发挥思考力和想象力：你的精神力量会使你创出奇迹！

精神与肉体的融合是JKD的基础。JKD训练的过程，既是肉体的磨练，亦是精神的修为，你必须时时刻刻将它们作为一个整体来砥砺，才能真正达至JKD内外兼修的整体效果。**许多武术爱好者在修习过程中常犯的一个毛病就是往往只注意肉体动作上外在的举动，而忽视发挥思想意识和精神上的内在力量，以致训练徒有其表**。

●**请发挥思考的力量**——拳谚有云："**练拳要想**"，学员在训练中要对自己的一举一动要有基本的甚至清晰的理解，在练习中或之后，要能发现问题并想办法纠正它，做到练习"知其然"，甚至"知其所以然"，（**当然，对初练之函授学员我们仅要求你理解动作要求，并能按之练习即可**。）这样训练效率将会大大提高，方能"学得会，练得好，用得精"。一个合格的JKD者，第一步必须掌握有关训练内容和JKD的基础知识，学会在训练中思考。进一步，则需从各方面提升自身学识和修养，不断提高自我的领悟力，思考力和创造力，这将是每一个JKD者迈向"自我武术"的关键！记住：**真正的JKD者，必是知识化的善于思考和解决问题的自知、自觉者**。

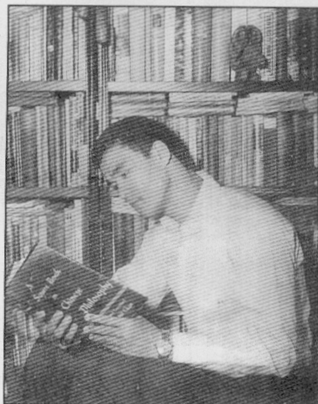
●**请发挥精神意念的力量**——JKD极端强调训练的"实战化"，即**无论何时训练，都必须有全付身心置身实践的状态和感觉，以养成超人的战斗精神和灵锐的警觉意识**，使自己随时能够从日常的生活状态迅速切换进入非常的格斗状态，激爆迥异常人的"杀手本能"，身心合一，破敌如卷席！

在技术动作训练时，要有各种必须的意念假想。例如步法训练时，可以不断地有意识地想象双足**“轻如羽毛”**，这样动作会变得轻快，自然；例如在进行重沙袋练习时，要有竭力击穿沙袋的**“贯透”**意识，这样可以获得较深和较强的穿透力——**使打击深入对方内部而非表面!**在踢(拳)击沙袋时，可想象其中有一个鸡蛋，你必须使踢(拳)击力度渗透入内，以踢(打)碎鸡蛋；例如在进行精巧的技术训练之前，你可以通过初级“生物修练”使自己进入放松的“冥想”状态——先在内心里想象准确完成那一个动作或技巧的每一个细节，想象你发挥出了最大的力量或速度(至少想象5分钟)，当你再进行训练时，你一定会为自己的表现感到满意。**请充分发挥你的想象力，使每一个技术动作的训练变得生动和有逼真的感觉。**其原理很简单：通过假借的意念暗示，使自己身心完全集中来完成动作或技巧!

特别提醒：在基本技术动作掌握之前，技术训练中不可带意念，而只需将注意力集中于动作本身。

在做击影(假想实战)练习时，你要想象一个最凶狠的敌人正在准备攻击你，或者伤害你的亲人和朋友，他与你有不共戴天之仇!你必须击倒他!撕碎他!**你必须带着一种“仇恨的心态”投入练习!**同时你应将自己想象成功夫之王李振藩，或想象成某位战无不胜的格斗之王，从内心中视敌仿若无物，从内心深处首先将其击溃!**“无敌胜有敌”，这就是JF/JKD技战术训练的秘诀之一。**

在生活中，学员亦可随时随地发挥假想力量进行练习：**“当静坐、站立、躺卧时，假想敌人之攻击，以培养冷静之知觉。设想对方可能的攻击方式，自己该如何防御，如何反击。反击动作愈精简愈佳(李振藩)”**。



知识就是力量！图为李振藩宗师在他的书房内阅读英文版中国哲学书籍，这是宗师每天的必修功课之一。

丹·伊鲁山度大师曾在书中回忆：**“就象布鲁斯·李所教的踢击的秘密在于情绪的控制和利用。**我记得有一次他拿着踢靶，让我侧踢。我尽力去踢，但布鲁斯·李并不满意：**‘你要想象它是你最憎恨的东西’**。我又踢了一回，但结果还是一样，布鲁斯·李仍然不满意。最后，他若无其事地走了过来，对我的脸拍了一下，一瞬间我就忘记了他是布鲁斯·李，我向他走去，他笑了起来：‘好了，现在踢吧。这就是我想要的’。”**这个故事生动地说明了李振藩宗师对训练中实战心态自我调整和激爆的高度要求。**(当然，他拍伊鲁山度的脸，是因为他了解伊鲁山度的性格，以激发他的训练情绪而已。在JKD中，并没有要教练打学生来刺激情绪的教法)。

请充分发挥自己的思考和精神力量，投身于高质量的训练中!——随时调整心态，随时集中全部精力，让自己进入犹如弯弓欲射的箭般一触即发的真实的格斗身心状态中。**你必须要有真正实战的感觉!**这对于缺少陪练的函授学员练就真正的战斗精神至关重要!(进一步可参看《杀手本能：潜能激爆的开关》)。

记住：**“你的精神力量会使你创出奇迹”**!

(九)养成良好的训练习惯

(1)**请务必养成跑步的习惯。**跑多远没关系，关键要跑，因为跑步被李振藩宗师视为“训练之王”。长距离(3—6公里)越野跑主练耐力，30—60米短程冲刺跑主修爆发性速度。至少每周安排三次跑步。

(2)**尽量按时睡觉，按时练习，保证充足的睡眠和休息。**

(3)**合理调配饮食营养，**有条件者可少吃多餐(一日5餐)，这有利营养充分吸收。

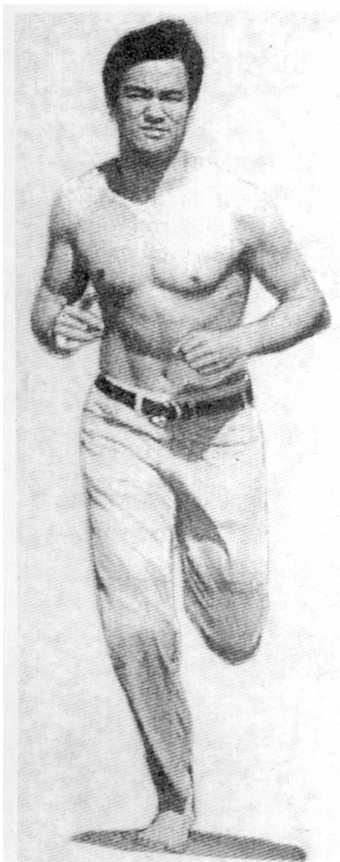
(4)**不吸烟，不喝酒，或尽量减少它。**

(5)**养成记训练日记的习惯，以便随时对照检查与调整。**

(6)**象李振藩宗师一样，学会在生活中练功。**比如**“一有机会便走路——譬如，在距目的地数条街远处停车”，“避免乘电梯、升降机，可走楼梯”、“练习在穿衣，穿鞋时单脚独立平衡——当然随时亦可做此练习”**，等等。

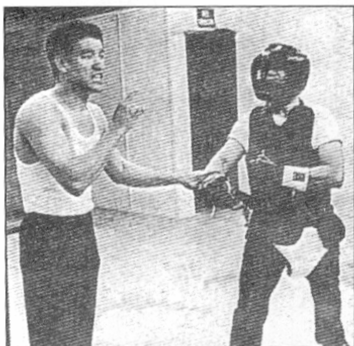
(十)自我医务监督，避免训练损伤

(1)**认真执行训练程序，集中精力练习。**



李振藩宗师将跑步视为“训练之王”。

(2)**注意检查运动强度，以适度为要。**学员可以简单地采用每分钟的心率指标来测定训练强度是否合适，因为**训练时测得的心率越快，运动强度越大。其公式是：最大心率(220－年龄)×60～80%。**例如某位学员30岁，其最大心率就是220－30＝190次/分，运动心率则为 190×60～80%＝114～152次/分。也就是说其运动心率低于114次/分时，运动强度不足，训练无效；若超过152次/分，则强度过大，易造成过度疲劳，损伤身体。**通常初学者和体能较差者，运动心率达到最大心率的60～70%即可，而有基础学员，最大心率可达到80～90%，这具体由学员自己掌握、监控，关键在于每次训练后体力要能够及时恢复，能保证精力充沛地进入下一次的练习。**



1967年在洛杉矶振藩国术馆，李振藩宗师向记者介绍由他发明的当时最先进的截拳道全套对抗训练护具。



右图为当代世界流行的改进型对抗护具，有徒手和器械（如短棍、双节棍）对抗训练多种用途。

(3)训练中感觉身体状态不佳(如睡眠不足，感冒等)或身体受伤时，应视情况或暂停练习，或及时就医，或不做精细的技术练习，而只做一些简单的柔韧性、耐力性练习，切忌蛮练，勉强而为!

(4)平时注意准备一些跌打损伤之类常用药物备用。

(5)有条件学员可购置一套护腕、护膝、护肘等训练护具。

(十一)视实战为家常便饭

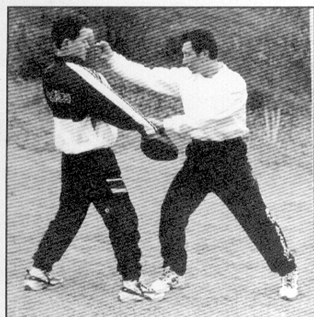
武道函授的难点是无法组织有效的实战对抗训练，这就要求学员自己寻找机会，和同伴、和周围的习武者多多进行有关的实战对抗练习和切磋。不要怯于失败，也不必因对手强而害怕。**要训练在不同的环境，与各种各样风格的对手，特别是陌生的对手交锋**——不懂武术但敢打敢拼者也行——对抗得越多，你的JKD自由搏击能力就会越强，经验也会日益丰富，良好的实战心态和自信心就会随之增长。因为**只有在真实的对抗训练中才能充分发挥能力，显示出心理素质的优劣，这样才能真正发展我们适应不同对手，不同环境的能力，所谓“艺高人胆大，胆大艺更高”！**记住：通过实战训练实战，是JKD训练的最高级方式。

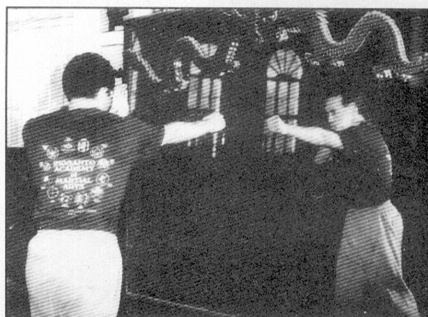
(十二)尽量置齐辅助训练工具





本会在校学员进行比赛式对抗训练。





手靶、沙袋、镜子都是练功习武的最好工具。

函授学员的经济条件是各不相同的，对于有些学员来说，置齐辅助训练工具较难，所以，我们除了配发墙靶(其内可充填细沙，或干豆类，如绿豆等)之外，还在进一步练习中介绍了多种易于自制且训练效果很好的工具。另外，建议学员尽量准备以下三样训练工具：

(1)**立镜**——它对于学员掌握、改进、完善正确的JKD技术动作是最好的工具。

(2)**沙包**——以20～30kg的吊式沙包重点发展踢打力量。训练时，单个基本动作要一下一下的做，每个动作15—30次为一组，每次练3—5组。

(3)**手靶**——发展踢打的准确性、良好的时机、距离感和攻击速度、动作组合、节奏变换等技巧或特质。分固定和移动喂靶两类。

请尽量开动脑筋，利用各种工具进行创造性的练习，往往简单的工具和训练方法，有着惊人的训练效果。

注意：教程之“进一步练习指南”和“秘法指南”内容有深有浅，主要提供给有一定基础和条件(比如有同伴陪练)的学员灵活地选择练习或学习，要求学员根据自我训练程度和强化训练之需要来安排，**切忌追求训练进度**！正确利用，可以有效培养自我技战术特长，优化JKD必备格斗特质，全面增长有关JKD技术、理论和哲学知识和修养。其中，**“进一步练习”中的辅助训练方法有的可作为“热身运动”进行穿插安排，也可作为“课目练习”主要内容进行穿插安排，这一切根据你的训练程度和需要而定。**其基本原则是：**精细的技术性练习应安排在每课的前段进行，耐力性的练习则应安排在后段。有时，有些训练可以单独安排为一课来练习，以集中发展自我某一方面体能、技能或其它特质。**

(十三)成功之路：思考和实践

(1)**请每次训练前，仔细阅读、理解每一课的有关内容和要求，以便认真执行。**当然，不必过分注意理论(也不可不管理论，以为无关紧要)，最开始只需大致了解即可，重点在于实践，通过实践来印证、领悟与吸收正确的知识。

(2)**请每次训练课后，对自己的训练做一次总结分析。**

(3)**请不断耐心的认真的练习！请不断地自我发现与自我改进！**

(4)请不断增长自己在武学、社会学、自然科学和哲学艺术等方面的修养和学识！尽力提升自我悟性！

(5)**请反复阅读、理解JKD基础知识及有关指南内容！**

(6)**请尝试一下教授他人，你和他都将得到！**

请记住李振藩宗师所说的：**“我无法教你，我只能帮助你研究你自己”**。请努力研究肉体与精神、思考与实践之间的彼此关系，分析、研究和发展自己知识、性情，体能、技能以及意志力与众不同之处，参透了它们，了解了它们，发展了它们，你也就参透了截拳道！你也就获得了自己的截拳道！

龙之语录

我的至爱是武术。通过武术，对于我来说意味着一个人灵魂不受限制的表达。武术也意味着象隐士一样地日复一日地进行体能和技能训练以达到最佳状态。

活着，就是创造中的自我表达。



截拳道三要素之一 【精简】

雕塑的艺术

截拳道之技巧简单说就是如何使动作精简直接。

武术的至高境界必是趋向简单，以不变应万变。而境界不高的亦惟有流于花拳绣腿罢了。

——

许多的武术家总欲求更多，欲求一些特别的，即不知真理，正道却蕴含在简单的动作中。正因为是这样，他们才不能发现它。倘若说出原因的话，那便是在标新立异的追寻中即迷失原本存在的真理。

——

我认为武术的最惊人之处是它的简单。武术是一个人运用他的力量，以最少的动作表达他的感情的直接方式。每一个动作都是简单化的，丝毫没有人为的复杂化的竭力修饰。最简单的方式往往是最正确的方式，武术也一点不例外。

——

武艺是一个人的自我表达。如果方法越复杂，限制越多，则一个人自由表达本能情感的机会就越少。

——

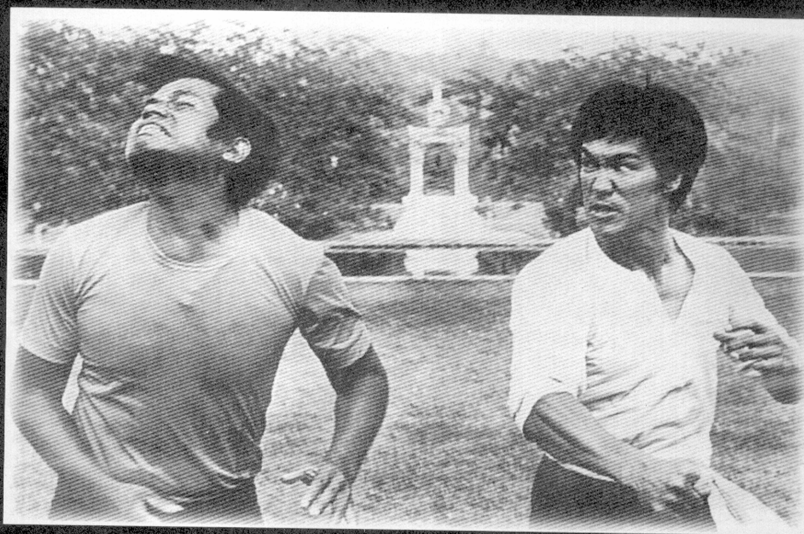
在武艺方面要达到优秀，并不意味着要增加些什么。不要过多地增加修饰，而要简单再简单——就象一位雕塑家雕刻雕像一样，不是往雕像上黏泥加料，而是不断剔除不必要的部分，直至本质显露出来为止。截拳道并不意味着要增加更多的东西。换言之，不是日益增加，而是日渐减少。截拳道是一种不断精简的过程。

——

截拳道训练的目的，就是迈向武术的终极。所谓武术的终极就是回复到人的原始本能动作——精简、直接，非传统性。



第一部
初级筑基阶梯



- 现在正式进入截拳道自由搏击16周实战入门课程，请首先了解本阶梯的基本修习内容及其安排。
- **请提前做好每次训练课的课前复习。**
  在每课练习与练习之间，学员可加入适当的休息时间。休息间歇长短，以体力恢复到不影响下个正确的练习为度，一般为5－60秒。
- **每训练一周以后，请学员自行安排一天时间，复习前面所学的所有基本技术，请务必反复练习，力求巩固和扎实。**
- 本阶梯训练全程约7周，重点进行(1)**基本手法**，(2)**基础体能（包括心理训练之初级生物修练）和基本手法应用技术训练。热身和整理运动应贯穿整个训练全程。**
- 每一个练习务求严谨。“**最好的技巧锻练方法，惟首先练习动作的准确与严谨，然后方是劲道与速度。**”打下扎实基础，成功只是时间问题！
- 信自己，你一定能成功！

实际练习　反复锻练是追求技术的唯一要道【李振藩】



初阶 7 周特训课程表

时间 0′ 10′ 20′ 40′ 60′

第 1 天	课目 1 热身运动练习		课目 2(练习 1)	课目 6(练习 1,练习 2)
第 2 天	同上		同上	课目 16(练习 1,练习 3)
第 3 天	课目 1	复习第 2 天技术练习	课目 3(练习 1,练习 3)	同第一天练习
第 4 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 5 天	同前	课目 3(练习 1—4)		同第一天练习
第 6 天	同前	同前		同第二天练习
第 7 天	同前	复习第 6 天技术练习	课目 4(练习 1) 课目 5(练习 1)	同第一天练习
第 8 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 9 天	同前	复习第 8 天技术练习	课目 6(练习 1—2)	同第一天练习
第 10 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 11 天	同前	复习第 10 天技术练习	课目 7(练习 1—2)	同第一天练习
第 12 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 13 天	同前	复习第 12 天技术练习	课目 8(练习 1—2)	同第一天练习
第 14 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 15 天	同前	复习第 14 天技术练习	课目 9(练习 1—2)	同第一天练习

0′ 10′ 20′ 60′ 90′

生物修练

【注意】

1. 本练习每次练习时间约 20—30 分钟。
2. 第 1、2 步之练习安排在睡觉前进行最佳，学员亦可根据自身情况灵活安排。
3. 掌握后，可在技术训练之前或训练 1 小时后随时安排练习。
4. 请逐步养成在生活、训练中见缝插针的生物修练习惯，使之成为本能!

时间 0′ 10′ 20′ 40′ 45′ 60′

时间	0′–10′	10′–20′	20′–40′/45′	40′/45′–60′
第 16 天	课目 1 练习	复习第 14 天技术练习	课目 9(练习 1—2)	同第二天练习
第 17 天	同前	课目第 16 天技术练习	课目 10(练习 1—2)	同第一天练习
第 18 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 19 天	同前	复习第 18 天技术练习	课目 10(练习 3—5)	同第一天练习
第 20 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 21 天	同前	复习第 20 天技术练习	课目 10(练习 6—8)	同第一天练习
第 22 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 23 天	同前	复习第 22 天技术练习	课目 11(练习 1)	同第一天练习
第 24 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 25 天	同前	复习第 24 天技术练习	课目 11(练习 2—3)	同第一天练习
第 26 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 27 天	同前	复习第 26 天技术练习	课目 11(练习 4—5)	同第一天练习
第 28 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 29 天	同前	复习第 28 天技术练习	课目 11(练习 6—7)	同第一天练习
第 30 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 31 天	同前	复习第 30 天技术练习	课目 11(练习 8—9)	同第一天练习
第 32 天	同前	同前	同前	同第二天练习

0′ 10′ 20′ 60′ 65′ 90′

时间 0′ 10′ 20′ 40′ 45′ 60′

第 33 天	课目 1 练习	复习第 32 天技术练习	课目 12(练习 1—3)	同第一天练习
第 34 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 35 天	同前	复习第 34 天技术练习	课目 12(练习 4—6)	同第一天练习
第 36 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 37 天	同前	复习第 36 天技术练习	课目 12(练习 7—9)	同第一天练习
第 38 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 39 天	同前	复习第 38 天技术练习	课目 12(练习 10,练习 12,练习 16)	同第一天练习
第 40 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 41 天	同前	复习第 41 天技术练习	课目 13(练习 1—2)	同第一天练习
第 42 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 43 天	同前	复习第 42 天技术练习	课目 13(练习 3—5)	同第一天练习
第 44 天	同前	同前	同前	同第二天练习
第 45 天	同前	复习第 44 天技术练习	课目 14(练习 1—2)	同第一天练习
第 46 天	同前	同前	课目 14(练习 1—3)	同第二天练习
第 47 天	同前	复习第 46 天技术练习	课目 15(练习 1—2)	同第一天练习
第 48 天	同前	同前	课目 15(练习 1,练习 3)	同第二天练习
第 49 天	同前	复习第 48 天技术练习	课目 15(练习 4)	同第一天练习

0′ 10′ 20′ 60′ 65′ 90′

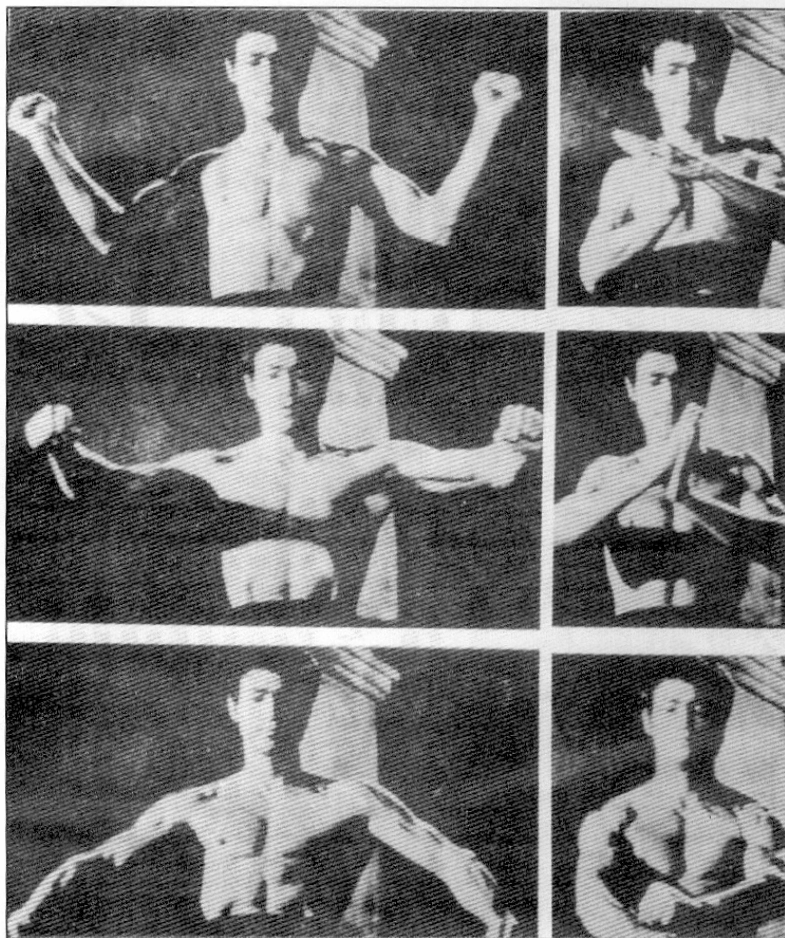
课目 1 热身运动

截拳道的热身运动必须在每次课前认真进行。热身运动的作用旨在使处于平常状态的身体兴奋起来，以适应随后将进行的激烈的训练。它对于振奋精神提高学员神经系统各中枢的兴奋性，并使之与运动器官建立适宜的联系和兴奋，以及提高学员肌肉、韧带、关节柔韧活性，克服人体生理惰性，提高运动效率，特别是预防可能之运动损害具有不可或缺的决定性作用。

热身运动的时间和内容并非固定不变。在时间上，无基础学员和在天气较冷的情况下，活动时间可稍长些，一般以 5—30 分钟活动至身体微微出汗为宜。在内容上，学员初期可按教程安排内容进行，中级或高级阶梯之后，可根据需要，参考选择相应动作：既可适当采用与当课训练的主要动作结构相似的动作进行练习，例如课的主要训练内容为腿技时，就可重点安排腿部和腰部柔韧练习或各种腿法技术的复习等等做热身运动。特殊情况下，亦可以慢，中速的跑步、跳绳、影子拳击等练习来做热身运动。其基本原则是充分活动身体，同时尽量与主要练习接轨，以振奋精神，提高兴趣。

初练时，某些动作学员可能做不到位，那不要紧，你只需以自己能承受的限度尽力去做，尽量做充分，就可逐渐达至动作标准。请耐心、认真地练习，它的益处会很快地显现！建议在做热身运动时，可配合播放节奏舒缓的音乐做节拍运动。（标有“★”符号练习，仅供参考选择。）



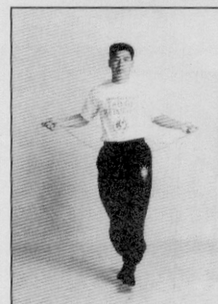




练习 1
深呼吸运动

●练法：以轻松自然的站姿原地深呼吸练习10－30秒。

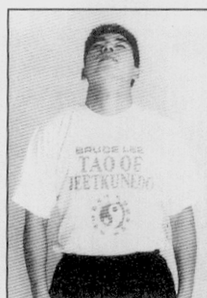
●作用：调整呼吸，放松身心、集中注意力。

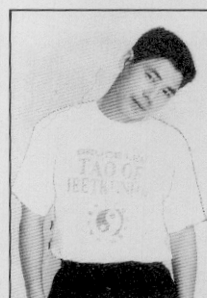


★练习 2
跳绳运动

●练法：自由采用“双脚交换跳”或“并足跳”的基本跳法练习三组，每组30－60秒。

●作用：增强手足协调能力，平衡感、节奏感以及步法的灵敏性，增强心血管系统功能和体力。

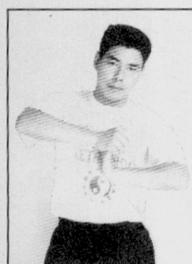
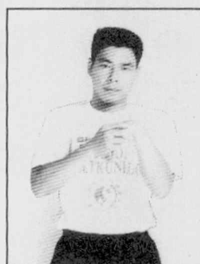


练习 3　头颈运动

●练法：双眼盯视一个小目标（例如墙上小黑点），然后，颈部作前、后、左、右的摆动练习3次，动作过程中双眼始终不离盯视之目标，摆动幅度尽量柔缓充分。做3遍之后，再顺时针或逆时针做头颈部的圆周环绕练习3遍。眼睛仍需盯视目标。熟练后，可渐增加练习次数。

●建议：也可颈部不动，作眼睛的上下左右的转动练习。

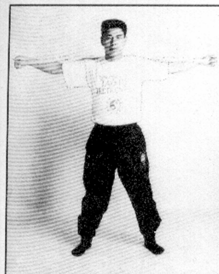
●作用：松柔颈部关节肌肉，发展静止或运动中的集中视力与周边视力。

练习 4　腕部运动

●练法：用手将另一手掌向正反、前后，左右各方振压数次。然后双手互换再做。

●作用：松活腕部、手指关节

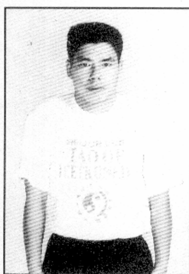




练习5 直棍运动

●**练法：** 将一根直棍扛在肩上，双手分执两端。两足平行分开同肩宽。首先棍体保持水平（双肩水平一线）用力左转体数次，再右转体数次。然后棍体随肩下降45°，左右各转体练习数次（动作过程中双肩仍应保持斜向一线，左转时降右肩，升左肩、右转时则反之。如果找不到合适长棍，可伸直双臂，作相似之练习。

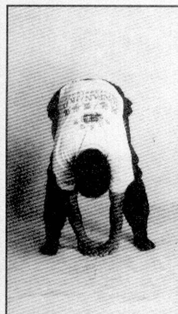
●**作用：** 有利于双肩保持一致，增进出拳力量，可提高身体柔韧性、灵活性和平衡能力。

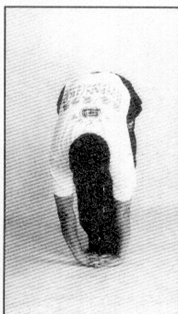


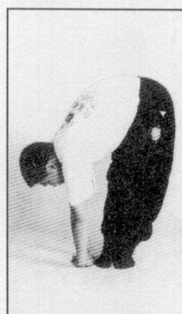
练习6 肩部绕环运动

●**练法：** 并步站立，双臂放松，以肩为轴进行向前向后的绕环练习。

●**作用：** 松肩活肩。





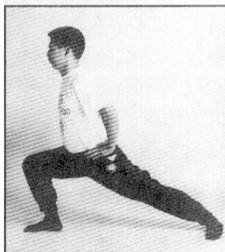


练习7 前俯后仰运动



●**练法：** 双足开立同肩宽，右手轻握左手大拇指，上身前俯身，以双掌触地面（或从两腿间后甩），上身随之挺起后仰，双手配合后扬反复练习数次。
然后双腿并拢，双手手指交叉，身体前俯以手掌贴地振压数次或静止数秒。起立后，随上体前俯分别向左侧和右侧转体，以双手掌向下贴地振压数次，再次起立并前俯身，双手松开，分别抱住两腿小腿后部，使头、胸贴近腿部，静止数秒。

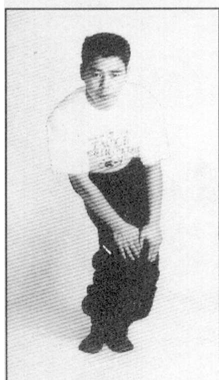
●**作用：** 活腰及发展和拉伸腰、腹、腿部肌肉及周围组织。不过需注意双腿始终应挺膝伸直。如果做不到贴地静止，则可以连续快速向下压振动作来代替。




★练习 8　弓、仆步压腿运动

●**练法:** 向左或右成弓步进行压腿运动各数秒钟。(注意:后腿应伸直,足尖朝向侧面)。然后变为仆步姿势左右腿分别进行拉伸运动各数秒钟。

●**作用:** 拉伸大腿前、侧、后部肌肉及周围组织。

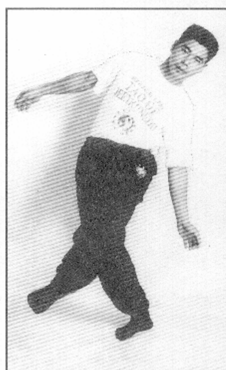
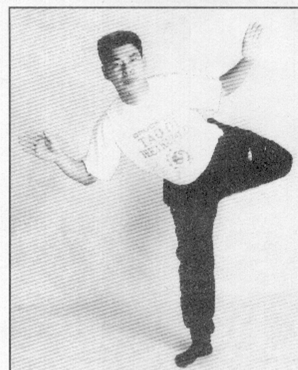


练习 9

膝部运动

●**练法:** 两足并立,双手扶于膝上,曲膝在膝关节活动范围内,做膝部逆时针和顺时针的绕膝运动各数次。

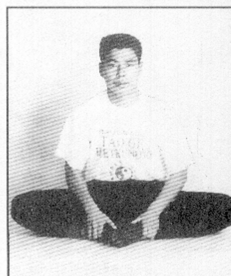
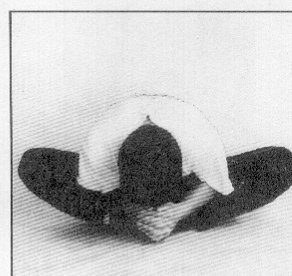
●**作用:** 活动及伸展膝部以及相关部位肌肉。

★练习 10　随意平衡运动

●**练法:** 单腿站立,一腿向前后左右各个角度任意幅度改变身体姿势,极力地保持平衡,并感受其中肌肉用力情况,及各个方向上的最佳平衡点,以慢速或中速反复数次,换另一腿独立练数次。

●**作用:** 有助于训练良好的动态平衡感和肌肉运动知觉,发展相关部位肌肉。此练习适宜在精力充沛时进行。也可作闭目练习。

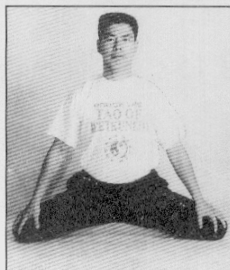
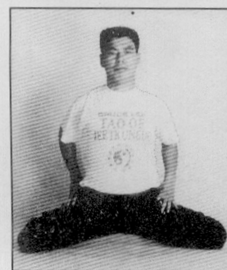



★练习 11　坐地前俯运动

●**练法:** 坐地,双腿屈膝,足掌相对内收,双手抓握脚趾尽力前俯振压数次后,再俯身静压数秒。

●**作用:** 发展髋部和大腿部、背部及周围组织的柔韧活性。

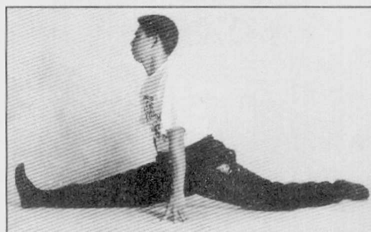
★练习 12 跪膝沉腰运动

●**练法：** 双膝左右分开跪于地面，双手扶住膝部，沉腰向下振压数次，再在能忍受的伸展范围上静压数秒。

●**作用：** 同上。

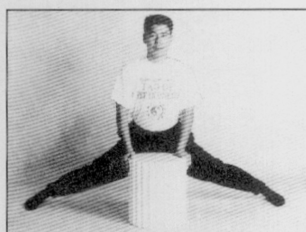
练习 13 竖叉劈腿运动


●**练法：** 双足前后开立，前足翘足尖，慢慢前滑，双手先撑地，上体慢速的前俯，在能忍受的限度展髋振压数次并静压数秒，然后以相同方式，换另一腿练习。

●**作用：** 重点伸展腿部肌肉及周围组织，利于前踢类动作的完成。可参考进行一腿独立，一腿放在稍高于腰的物体上进行的正压腿运动。（见图，勾脚尖，直腰、收髋，上体前屈向前向下做压振动作）

练习 14 横叉下压运动




●**练法：** 双足左右开立，足掌贴地缓慢向侧滑出，滑到能忍受程度时，双手撑地或撑在一定高度物体上振压数次，再静压数秒。逐步练习直至能将腿完成展开成一线，上体尽力前俯耗压。

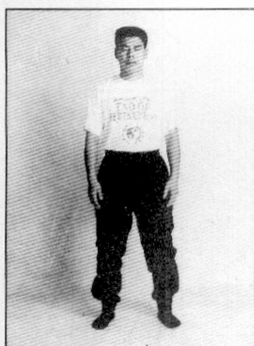
●**作用：** 同上，利于侧踢类动作的完成。可参考进行侧压腿运动。



练习 15　原地轻跳运动

●**练法：** 原地双足以足掌交替弹性点地起跳或双足前后交叉轻跳/或在高 18－20cm 的台阶上，有节奏的双足交替踏跳数十秒。

●**作用：** 锻练足踝肌肉，发展足部弹跳力和动作的轻盈感。熟练后可加些上体动作花样，练习重心的动态控制感。



练习 16 深呼吸运动

●**练法：** 原地深呼吸练习 10－15 秒。

●**作用：** 同练习 1。

注　意

柔韧性，特别是下肢，腰髋柔韧素质的训练，是截拳道体能训练的一个要素。虽然在本教程中，我们对学员柔韧性要求不高（例如下肢柔韧仅以能满足流畅正确的完成中位踢击即可），但毫无疑问，柔韧性越好，对于技能水平的提高就越有帮助，因此，为不断提高自身柔韧性，学员应注意以下事项：

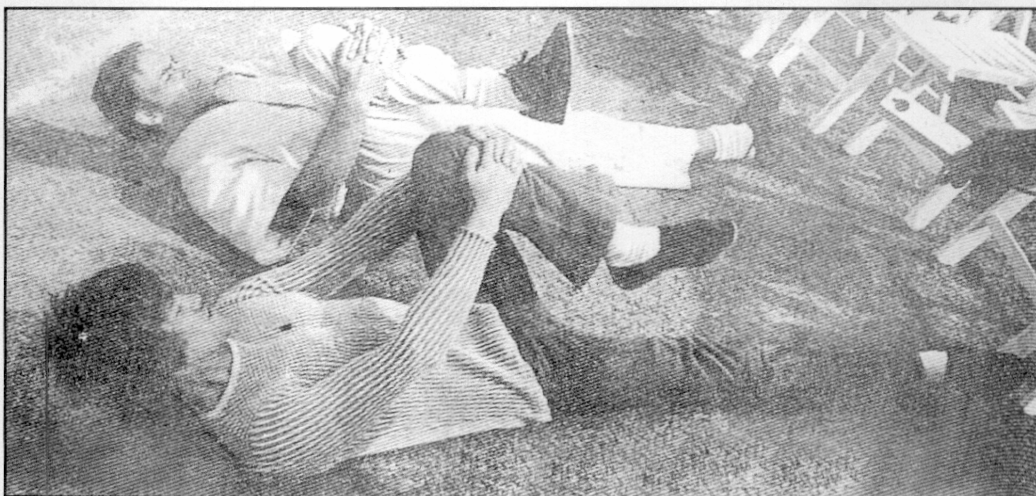
其一，**柔韧性必须经常坚持练习，才能避免退化，才能日渐进步。**不要期望在一个星期或一个月内达到较高的柔韧水平。**你应随着柔韧水平的提高，逐步加大练习幅度。急于求成的暴拉，极易造成肌肉、韧带损伤，请务必谨慎！**

其二，欲较快的提高柔韧性，仅靠热身运动中的练习是不够的，**你应每天抽空安排 15－20 分钟的柔韧性专门练习来强化。**但记住：每次练习前，必须先热身，提高肌肉温度，降低肌肉内部粘滞性，以利于柔韧发展，防止损伤。

其三，**柔韧性练习有一定基础后，可根据自身情况，重点补强薄弱环节，亦可灵活借鉴其他的训练方法进行全方位柔韧练习。另外，除压腿之外，应进行正踢（参见题图），侧踢、外摆、里合等溜腿练习，使下肢柔韧练习动静结合，取得最佳效果。**

其四，**学员柔韧练习安排要灵活。**除热身运动外，还可在技术练习结束阶段，恢复运动，以及其它练习与练习的间歇（特别是肌肉练习和速度练习的休息间歇）中随时穿插进行。

柔韧性练习没有诀窍：**长期坚持、循序渐进、动静结合是提高柔韧性的唯一捷径，**柔韧性较差学员的只要照之而行，同样也能达到理想水平。





截拳道的辩证法

坚强与柔弱

什么是柔弱?
是风中的芦苇——
它既不反抗,也不屈服。
什么是屈服的最高状态?
就象捞起来的水。
什么是真正的静止?
静止在运动之中。
什么是适应?
就象有运动物体就有影子一样。
你想知道什么是"内家"和"外家"吗?
没有两种!

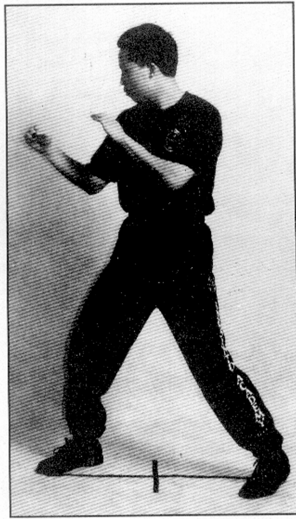
Bruce Lee 李小龙

课目 2　截拳道标准警戒势训练

按照李振藩宗师传统功夫的称谓，JKD 警戒势又称为"摆桩"(Bai Joing)。**它是截拳道者进攻、防御、反击的最有效、最完美的应敌起始姿势**。它是能使学员技术与技巧发挥至极致的姿势；亦是使学员完全放松，使肌肉处于最快反应，精神处于**"最佳精神准备状态"**的姿势，是截拳道者一切攻防技术实施和变化的基础，被认为是最安全、最强有力和灵活的姿势，学员必须首先掌握。

在 JKD 中，李振藩宗师强调将身体强有力的一侧置于攻防前线，以完成 80% 左右的直接有力的攻击，因此 JKD **的摆桩多以右手右足置前作为"主攻手"或"主攻腿"**，此种非惯用姿势在西洋拳中称为"左手势"，在本函授教程中将以此势为标准。但这并不意味着 JKD 者只限于"左手势"，相反我们**要求学员养成左手右手均可置前的习惯**。因此，我们建议学员在 16 周之后应花和左手势练习相同甚至更多的时间和精力，进行"右手势"的同一姿势和技战术的练习，以保证学员在任何情况下都能出色地变换发挥。**记住：适应任何对手，适应任何情况，是截拳道训练的最根本的目标**。







双足屈膝站立　重心居中　　以鼻为中　双手到位完成动作　　正面姿势

练习 1　截拳道标准警戒势(摆桩)练习

1. **头部**：面向前方，头顶项稳，自然中正，闭口合齿，双眼清视前方，面无表情。颈部放松，下颏微微内收约 3 – 4cm，随时保持配合攻击或防御，自如摆动和闪晃的灵活性。

2. **右肩**：前肩要松，微微抬起，以遮护内收的下颏和头面右侧部。(警戒势完成后，身体向前的一面从前足足跟到前肩的端部应形成一条直线，这是你出拳发力的转轴和枢纽，请务必注意体会。)

3. **右手(肘)**：前臂腋下含空，肘尖朝下，离身约三寸，遮护身体中部和侧翼目标。前手松握拳，微微塌腕，高略低于或等高于右肩，随时准备攻击或防御从头到小腹的目标。

4. **左手(肘)**:左臂腋下含空,肘尖朝下,同身体保持约一拳距离。左手松握拳(如握一个鸡蛋般)或成掌,置于中线右胸前。高与肩平并与前肩成一条直线或略超出,防御面同右手。

●双手要点:双手以鼻为中线,保持在前后一条直线上,直指对手的鼻尖。此即"守中"之诀。双手要放松,如压缩之弹簧,或瞄准之猎枪,以备随时弹射而出。

5. **躯干部**:右肩在前侧身约45°偏对对手,以减少被攻击面。含胸拨背,提肛、裹臀、实腹,随腿部动作自然松弛。

6. **右足(膝)**:右足放平,足跟轻轻着地。右膝和右足尖微微内扣,遮护小腹和裆部区域。踢击主要依靠右足完成。

7. **左足**:左足前足掌踮地,左足跟微微抬起,以便具有较大的灵活性,并像一根紧绕的弹簧般,做好随时激发身体向各个方向运动的准备。

●双足站位要点:前足足尖和后足足跟应在一条直线上,且前足与此直线呈25°—45°角,后足与之呈45°—50°角(甚至更大)。双腿膝部保持微屈,使身体始终处于强有力的蓄势状态,使移动灵活快速,进退自如。**对于初学者,应使身体重心垂线保持在双腿之间,即双腿各负担50%的体重。**双足前后间距并不固定,视学员本人身型,**以一个自然步跨出自感舒适的间距为宜。**可以说**良好的双足站位决定了整个摆桩的身体姿势。**同样一个警戒势,当前足内扣幅度较小时,身体相对开放,攻击性较强(见P26正面姿势)。而P27特殊警戒势前足足尖内扣幅度较大,身体几乎侧对对手,暴露面积更少,对低位要害的遮护性更强。

●初级练法

在地上画出一根直线或十字线(也可利用地板上的直线),先摆好双足站位,再按警戒势动作要领,做出整个正确姿势,静站数秒,体会其中感觉,然后反复解散,反复练习。注意身体放松自然。

> **建议:** 练习时最好对镜进行或有同伴在旁帮助纠正。平时应经常拿出几分钟时间对镜检查自己的身体姿势,手的位置和步型。

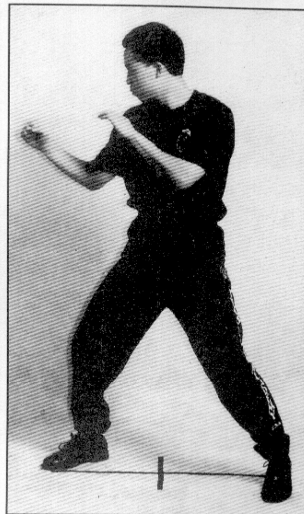
●进一步练法

当基本掌握正确的动作姿势之后,就可进一步练习融入战斗精神和实战意识的"战斗假想形态"的摆桩练习:先站好正确的警戒势,**假想面对一个凶狠的敌人。**身体放松,双足轻微的原地踏动,重心不断地微微偏前或偏后,前手轻轻晃着,如蛇吐信般令"敌"不安。**整个四肢八体如猫扑鼠般一触即发,精神上高度集中和警觉,将"对手"全体包含在自己的监察范围(重点监察点在对方的眼睛),从而进入一种以不变应万变流动的整体的战斗状态和情境。**进而,学员就可进一步假想在正确的警戒势基础上,如何始终控制"敌"我距离,及时防御反击对方的攻击,或者利用假动作迫敌露空进行攻击等等(具体技战术假想可按照高级阶梯JKD技战术原理和方法富有创造性的进行)。此练习为外静内动的摆桩练习法,在提高警戒势实用技能的同时,对于增强学员战斗精神,技战术思维和想象能力具有重要作用。

> **建议:** 学过大成拳(意拳)的学员可以JKD警戒势做大成拳式的技击桩意想练习。
>
> **注意:** 在以后的各种步法移动以及基本技术、战术训练过程中,务必随时保持或及时恢复正确的警戒势,必须使之成为你第二天性的本能动作姿势!



前足足尖内扣幅度较大的特殊警戒势。



后足尖完全朝向左侧的常用警戒势

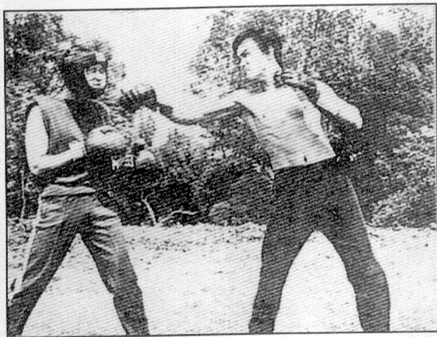


双足黑点为"重心眼"位置

课目 3 手法之直冲捶标准定型训练

关于截拳道手法

JKD 的手法，系指法、掌法、拳法以及运用肘臂部位施展的各种手臂技法的统称。JKD 手法强调节奏、路线、角度的变幻莫测，以及精简、隐蔽、快速、准确、有力的出招。**其中一部分 手法相对强调攻击的速度，主要起先导攻击、反击、截击或扰敌的作用，俗称"快招"。**如标指、前手冲捶、挂锤等。从整体上看，JKD 手法速度、力量兼备，可适用于任何角度、路线和距离的出击，从而能保证 JKD 者在格斗进攻、反击、掩护、佯攻，配合打击各种场合流畅自如地自由发挥，因此，JKD 手法可谓 JKD 者决定胜负的重要武器。在手法训练中，学员务必循序渐进的练习：



其一，在初级阶梯训练中，所有基本技术训练必须放松的以适宜的慢速度进行练习，以正确、流畅、协调为标准。练习中注意消除多余动作，比如切忌为打出有力的一拳，预先后撤收臂，以及不必要的用力等等。**记住：正确的动作和姿势及其熟练程度，可以产生良好的速度，速度产生力量（爆发力）！请耐心的、放松的慢动作练习，首先掌握规范技术动作，这将是你未来向专业化发展的重要资本。**

其二，在基本掌握的基础上，学员才可逐步强调技术动作速度和力量的练习，同时更应配合步法和身体动作，练习从各种角度和位置出手，做到精简、准确、快速和有力，然后逐步在各类技术配合（转换）应用技能，以及在时机感、距离感等战术性技巧方面集中练习，以培养截拳道实战技能，并通过基本技术的反复磨练，不断提升水平，以期达到自动化程度。**在基本技术提高练习阶段进行击靶（沙包、手靶等）练习时，应加入"必然击中目标"和"贯穿目标，打透目标"（意想实际攻击点在目标表面数寸之后）的意念，**从而在举手投足之间灌输实战之意识，发挥精神之力量！**记住，在 JKD 中，格斗武器的发展和改进是正在进行，没有止境的过程。对基本技术练习的高度重视，将使你的实战能力提升得更好更高。**上述要求，适合本教程中所有 JKD 基本技术的训练。**请务必循序渐进的练习！能否成为一名优秀的 JKD 者，最初地精确塑造至关重要！**

> **注意：** 本教程基本手法的名称首次沿用了李振藩宗师按传统中国功夫习惯制定的中国式拳法名称，而其英文译名则是宗师按粤语发音音译或意译而来，乃振藩中，英文专业术语。特此说明。

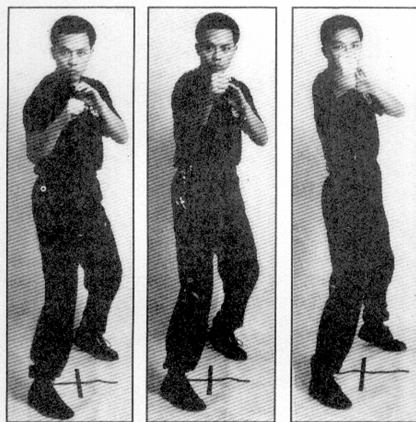
冲 捶

(Ch′ung chuie)

冲捶（CH′UNG CHUIE）又称直冲捶或直拳，包括前手冲捶和后手冲捶。它们又可分别再细分为**高位冲捶**和**中位冲捶**两类基本技术。冲捶，是 JKD 中最常用、打击最准确最直接的标志性拳法，其动作快速有力，灵活善变，近距、中距兼使，高效实用。

JKD 前手冲捶"**是所有手法中速度最快者**"，常可以令人眩目的速度发动隐蔽快击。"**出拳时身体原姿势变动最小，平衡的改变也最少。由两点之间直线最短的原理，前手冲捶击打对方的机会更佳，准确性也更好（因对方不能及时防御之故）**"，所以前手冲捶是 JKD 无论直接攻击，还是后发先至的截击，都无可挑剔的绝对主力拳法和"快招"技术，"**诚为截拳道所有手法的中坚骨干**"。每个学员必须精练它！后手冲捶攻击威力超过前手冲捶，因此常作为决定性的一击来运用。





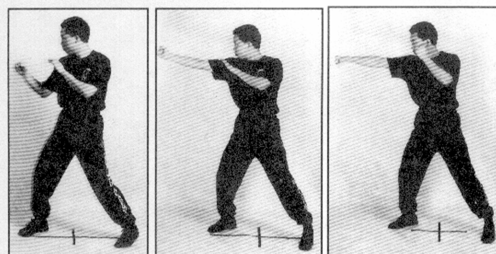
练习1 前手冲捶练习

1. 准备——警戒势。

2. 右足蹬地，重心稍前移，上体向左水平拧转（拧腰、转髋、顺肩），肘部推动，以拳领先，以鼻子为中线，大小臂前伸右拳直线击出，肘尖朝下，拳头竖直，落拳点高与肩平，眼视前方。后手保持防护。

3. 右手臂原路收回，恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前手冲捶练习。



警戒势　日字拳冲捶（侧视）　平拳冲捶（侧视）

注意： 1. 初练时，先按从1→2→3的动作进行分解练习。即做"2"动作时，手臂稍停再收回成"3"之动作（也可以1－2－3自喊口令，有节奏的进行）。略掌握之后，即可进行由慢到快的完整练习，即"2"和"3"之动作连成一气完成，击出到位之后马上回收恢复警戒势。以下各手法练习均按此程序进行，将不再说明。

2. 冲捶也可以平拳出击，其要领同拳击之直拳，惟应保持中线出击。见平拳冲捶图。



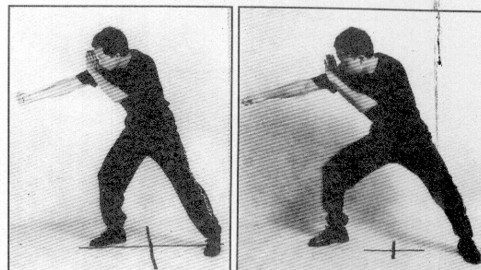
练习2 前手中位冲捶练习

1. 准备——警戒势。

2. 双膝微屈，重心前移至前足，上体稍前倾并前移，以拳领先，肘部推动，右拳向下一角度中线直线击出，动作到位瞬间，拳头略偏转，高稍低于肩或水平。眼视前方。同时下巴自然贴近右肩，后护手成掌上抬至肩侧贴近面部护于高位外门。

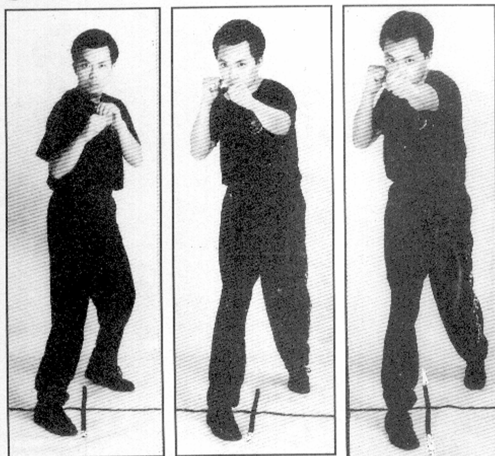
3. 动臂原路回收，恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前手中位冲捶练习。



中位冲捶（侧视）　水平屈膝的中位冲捶（插捶）

注意： ①应身随手动，即身体随手下沉，在身体落下同时向前直线伸展出拳。②以拳头下部三个指节接触目标，腕部略上挑，使拳头微朝上，而绝非朝下。③身体前倾同时，头应略向左偏，此即JKD"头随手变"之诀。④中位冲捶可十分有力地攻击对方胸窝和肋骨或腰腹等神经密集处，亦可做为迫使对方注意力下移的虚招来灵活运用。⑤亦有水平屈膝，落拳点大致与肩平齐的基本动作。⑥出拳过程中，眼睛始终注意假想对手的眼睛，而不应向下看，以免暴露企图。



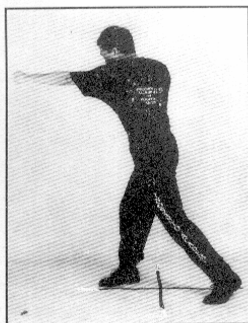
练习3 后手冲捶练习

1. 准备——警戒势。

2. 后足蹬地，重心移至前足，上体水平右转，左肩前送，以鼻子为中线，左拳向前直线击出，到位时，拳头略偏转。高与肩平，眼视前方。前手成掌或拳护于高位内门，下巴藏于肩后。

3. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行后手冲捶练习。



后手冲捶(侧视)

注意： ①要按猛然关门一样的要领，以身体的前半面为转动轴，蹬地、转体、送肩出拳。但身体重心不可越过前足，以免失重。②保持中线出拳，同时上体和头部略右偏以提高出击安全性。③后手冲捶多用于反击或复合攻击，有击倒的威力。



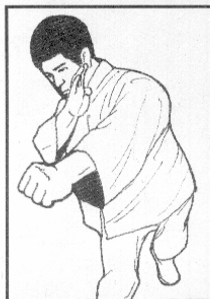
练习4 后手中位冲捶练习

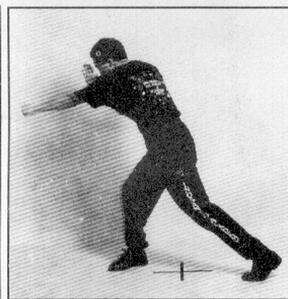
1. 准备——警戒势。

2. 后足蹬地，重心完全移至前足，上体右转，前膝微屈，身随手沉，左拳向下一个角度中线直线出击，到位时，拳头略偏转，高稍低于肩或水平。同时头随手变，身体稍右偏，前手成掌收回高护于高位内门，下巴藏于肩后。

3. 恢复至警戒势，预备下动。

如此反复进行后手中位冲捶练习。



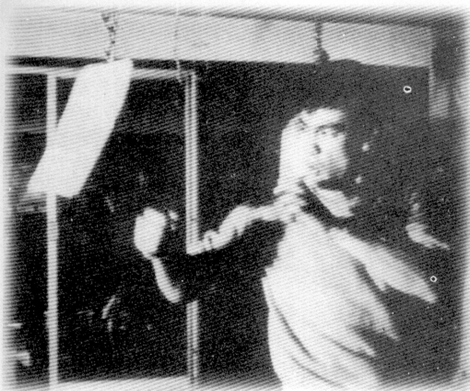


后手中位冲捶(侧视)

注意： ①重心前移，沉身出拳动作应同时进行，将体重贯入打击力中。②前腿屈膝，以后腿前掌为轴蹬转。③体会蹬地拧身出拳节节贯穿的力量。保持平衡。④十分重要的一点是，使后肩与后足跟旋转连成一气。动作系以身体之前半面为转轴，以前足支持身体旋转，使身体之另一侧可以自由无碍地转动，发出深具威力的一拳。此种动作的原理，就象猛然关门一样。



截拳道手法的辅助训练法



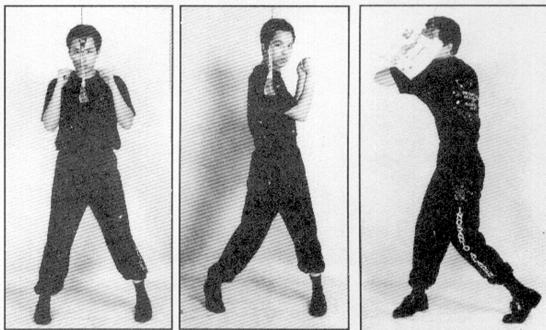
李振藩宗师利用纸靶发展“快招”手法

在掌握基本技术动作之后，如何提高动作的速度、力量、时机感、距离感、目标贯穿感、隐蔽打击能力等等技术特质？如何更好地发展适合自己的拿手技巧？这就需要进行各种进一步练习。这些进一步练习除了空击练习之外，还需要配合各种李振藩宗师创新的高效辅助训练法来进行。这些练习有的是单人可行的，有的需要同伴配合；有的器材要求十分简便，有的则需专业用具，学员可根据自身条件，在不同的训练阶段，根据不同练习目的，自由选用。更可充分发挥想象力，参照训练原理，制作简易替代物或发展出自己的训练方法。以下为简单高效的辅助训练法：

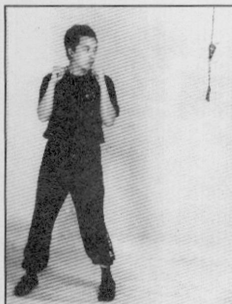
1. **吊纸练习——这是JKD中最简单、最有效的动作速度训练工具，同时在培养学员腰髋扭转发力技巧，增进攻击威力以及距离感、击打准确性，动作的简洁和隐蔽性方面都有很好的训练效果。**学员只需准备一张20×28cm（或8×10cm）的普通纸张，以不易飘动的铁丝或铁链将之系挂于指定高度（根据训练目的不同调整），进行练习。**它适用于冲捶、标指、挂捶、勾踢等各种手法和踢法基本技术的辅助训练。**

①纸靶之扭髋练习——（第一步练习）此练习将教会你腰髋部的发力技巧。练习时，将纸靶悬挂于齐胸高度，距纸靶17－25cm，双足平行站立，双手松握拳置于胸前，逆时针转动身体直至足趾随同转动，膝关节微曲，此时身体向左侧，与目标成90°角且重心移至左足，双眼始终盯视目标。不停，以双足足趾为轴，髋部突然顺时针猛力扭转，身体重心圆滑快速的移向右足，同时以髋带肩催左肘水平击打纸靶，呼气发力，肘紧手松。此扭转动作刚好使身体扭转180°，正好面对相反方向，即右面。顺势向左逆时针扭转，以右肘击靶，如此左右反复进行。**练习时需注意髋比肩先动，以获最大扭力，动作必须轻巧，平稳流畅。（第二步）**距纸靶50－60cm，双足同肩宽，左肩前，右肩后一直线侧对目标，双手松握拳置胸前，然后后足蹬地辗转，重心前移扭髋发力，迅速转身以右冲捶打击目标。动作完成后，后膝几近伸直，而后足跟抬起，身体正对目标。不停，立即恢复成开始姿势，预备下动。动作要点：(1)**以腰为枢纽，快速转腰，令肩与臀先手臂而出。**(2)**注意全身旋转过程中，快速平稳的将体重由一足移至另一足的连贯协调之感。**上述两步练习动作熟练掌握后，学员可进一步分别进行**重沙袋的扭髋练习**，方法和前两步练习相同，惟纸靶换成重沙袋（30－60kg左右）。**如果说击打纸靶的扭髋练习重点锻练学员扭髋发力的协调、流畅和速度的话，击打重沙袋则旨在发展学员在扭髋和全身旋转过程中，发挥出最大力度而又不失平稳的发力技巧。（第三步）**距纸靶50－60cm，站成标准警戒势，重心可稍稍偏向后足。动作时，后足蹬地重心迅速移向前足，同时快速地逆时针扭髋顺肩，以前手冲捶要领击打纸靶。注意动作要放松，精力高度集中，重点体会依靠扭髋顺肩之力发前手拳的协调感和整体爆发性速度和力量。用纸靶练习熟练后，还可进一步进

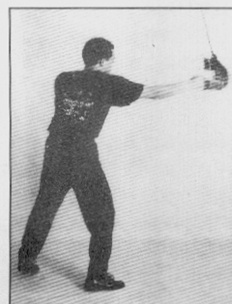
> **注意：** 纸靶扭髋练习可谓JKD者学会利用腰马劲力，打出又快又重一拳的最简易最高效的训练方式之一。**学员在练习中至少每次每一步认真地重复练习10－20次。**前两步练习可以同时进行，可在训练开始初期作为热身运动或技术练习内容加以穿插安排。后一步练习则需在你掌握正确的冲捶动作后，再安排练习。如何使自己的出拳够快够力，你必须腰马合一！请多多体会。



【扭髋练习之第一步练习】



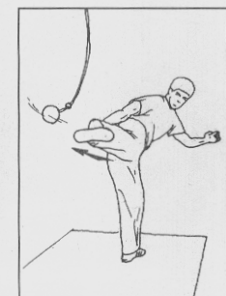

【扭髋练习之第二步练习】

【扭髋练习之第三步练习】



【标指纸靶练习】

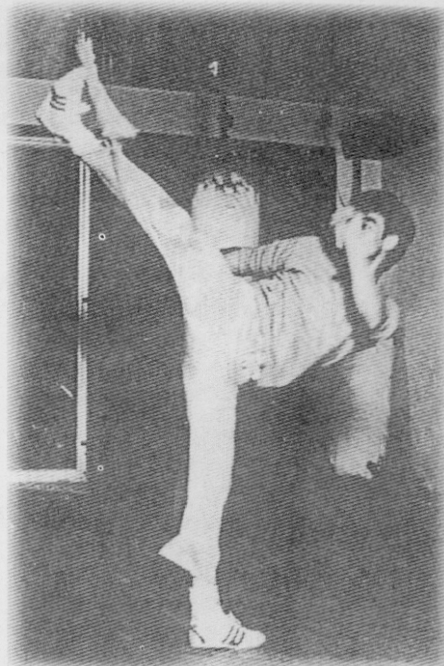


小球靶可以用来发展踢打准确性，想一想还有没有其它好的练习方法：比如踢打树叶练习准确性、速度……

行手靶或沙袋的练习，以发展冲捶最大的打击力度和速度。

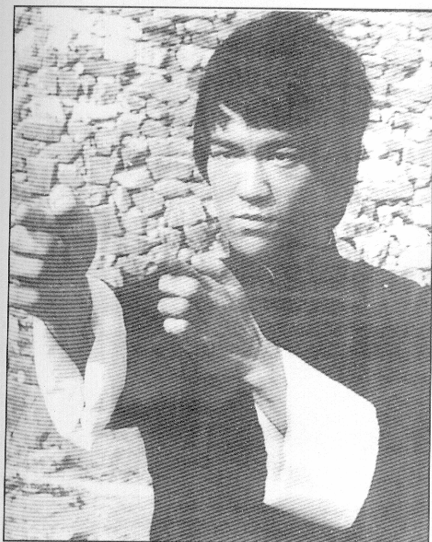
②**纸靶的动作速度练习**——在你掌握正确的手法动作后(包括踢技训练在内，以后不再说明)，就可以利用纸靶来练习手法速度以及动作的隐蔽性和流畅性。(参见标指之纸靶练习动作照)。在纸靶练习基础上，学员可再进一步利用手(踢)靶、重沙袋等更坚实的靶子来发展击打和踢击的准确性、力度、节奏感等等特质。这些特质训练之于 JKD 攻击技术来说可谓灵魂，缺乏特质的攻击技术绝非 JKD 攻击技术，哪怕在无对抗的情况下，你能做得多么地漂亮或美观。请从根本上研究 JKD 的求真艺术，请不断练习，以求精进。以下是截拳道单个动作速度训练的三大秘诀：**其一，保持身心放松，集中精力于速度上，而非力量上；其二，每一动之间间歇 2—3 秒，保证每一下出击都有新感觉，切忌机械练习。其三，用分解练习法发展你自己的“快招”得意技。**先选择你最喜欢最熟练的技术，比如前手冲捶，然后将它分成(1)出击和(2)回收两个部分。每次练习时，可以手靶或纸靶做为训练工具，先以尽可能快的动作进行几次完整动作的练习，然后反复不断的进行前手冲捶第一个部分的速度练习。经过一段时间强化训练，当你对第一部分练习感到基本满意后，就可以集中精力做第二部分的速度强化练习，力争回手比出击更快。如此循序渐进练习，你前手冲捶的爆发性速度和力量必将得到最大提高。

2. **小球练习**——如纸靶般，在基本掌握技术后，可悬吊一小球（如乒乓球等），进行基本手法和踢法的准确性和攻击速度练习。



李振藩宗师利用纸靶练习勾踢速度

课目 4　手法之标指标准定型训练



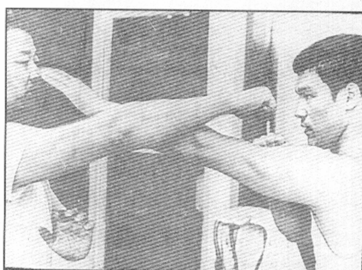
李振藩宗师的"一指禅"

标指(BIU JEE/FINGER JAB)和冲捶一样，是JKD中不可或缺的高级实用手法之一，与后者不同的是，标指使用时无须十分用力，仅以**速度、准确为其要素。**

标指是JKD手法中攻击距离最长，攻击速度最快的一种。是以手指为剑尖，攻击对方眼睛或咽喉的凌厉武器。作为JKD典型的"快招"手法，它在刺探、引手、阻截、骚扰、隐蔽打击、控制间距、掩护等各种场合，均具有易出易收，安全的运用特性。**注意运用时手臂、肩膀放松，在即将击中前才加速加力，**则其攻击只可感觉而难以阻挡，每个学员应将之作为重点进行大量的练习。标指有三种手型：(1)自由型。即四指自然张开，指节微曲的自然形状，多用以虚晃、遮眼；(2)基本型。即中指屈，使与其它指尖平齐，为常用型状；(3)梭标型，这是最牢固的标指手型。

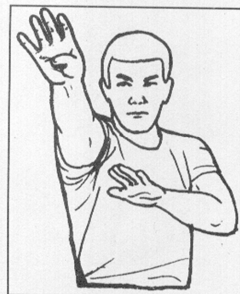
李振藩宗师当年能以4指、3指、2指乃至任何一个单指（如大拇指）进行手指攻击，指上功夫炉火纯青。传说宗师能以手指戳穿未开启的易拉罐，能以手指让人牙咬而不会疼，这些传说虽未完全证实，但以宗师当年功力之深，应非空穴来风。**"手指，应该练得强硬，练出力度来，具有坚强的耐受力，假如你不能以手指进攻对手，那么强健的手指对你又有什么用呢？"**但一般学员手指是比较脆弱的，如戳中对方坚硬部位极易受伤，为此每位学员务必强化指上功夫的练习。如果学员能将优秀的指上技术和强悍的功力相结合，你也就练成了传说中有，但JKD中并不存在的所谓"精武指"。

简单、直接、快速、准确的标指具有不可思议的惊人格斗效用，它不是为了击倒对手，而是**作为一种不可捉摸的威慑武器，令对手失常，从而打开对手防线。**毫无疑问，如果你准确地刺中对方眼睛，或晃花了他的眼睛，他还能抵住你决定性的一击吗？**"有时候最为平常的，也就是最不平常的，就因为平常寓于不平凡之中"，**请学员抛开求新求异之心，老老实实，认认真真地练习罢！你会成为个中高手！

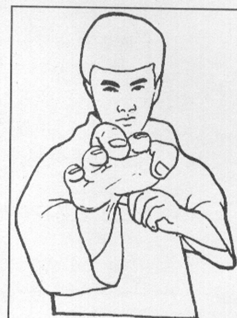


标指是JKD中攻击距离最远的武器。和宗师配合的是宗师亲传门徒李恺(Dan Lee)师傅，原旧中国全运会拳击冠军，现振藩截拳道核心成员、美国火箭专家。

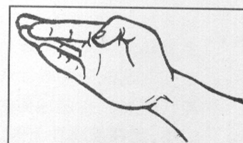
标指三种指型



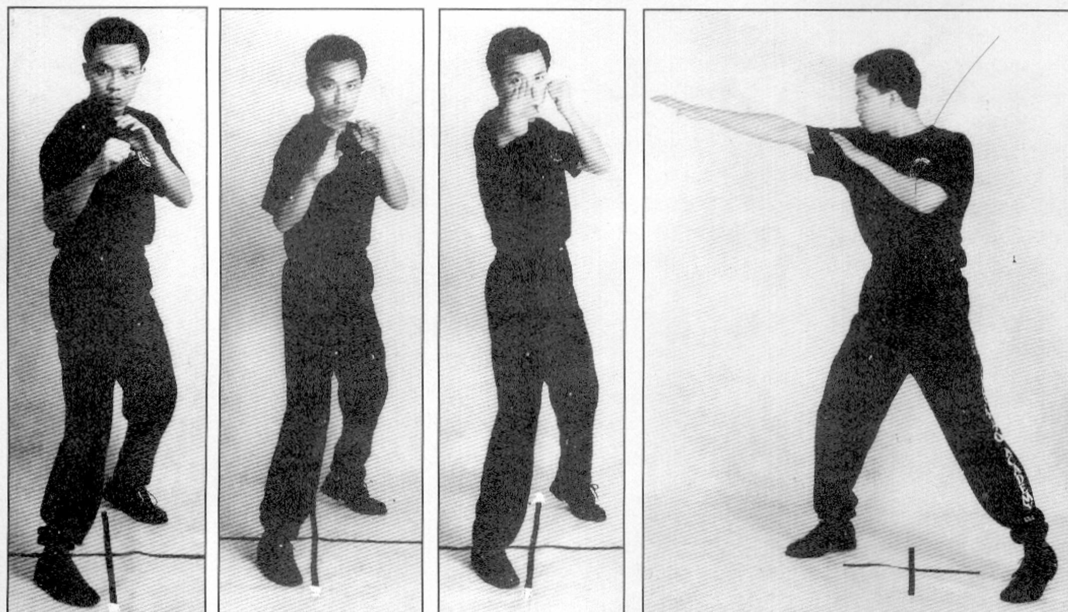
自由型标指



基本型标指



梭标式标指



前手标指动作(侧视)

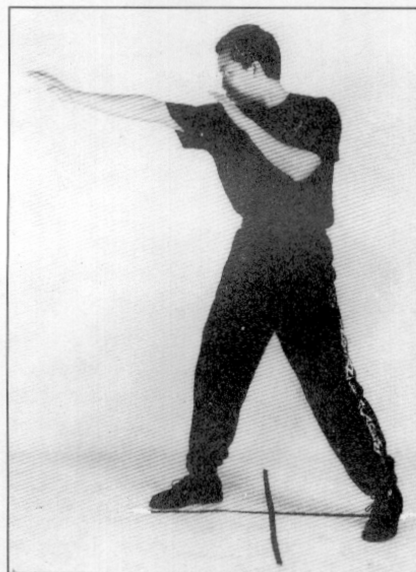
练习1　前手标指练习

1、准备——警戒势(图)

2、重心稍稍移至前足，以鼻子为中线，以肘底劲为推动力，大小臂快速前伸以前掌直线出击，力点在指尖，高与眼平，眼视前方，后手保持防护。

3、利用手臂弹性，快速原路收回，恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前手标指练习。

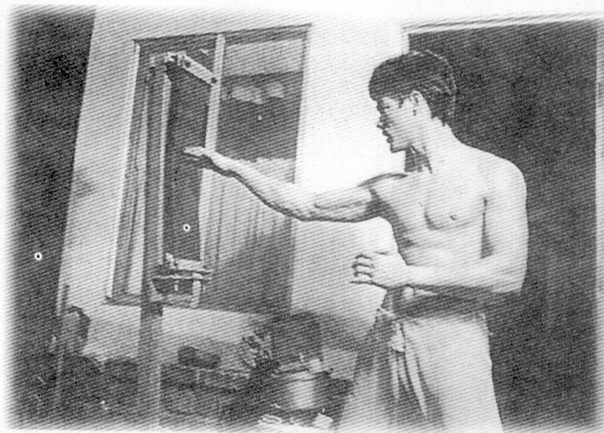


掌腕微微上抬一个角度的标指

注意： ①初练时，应尽量不用力地，以适宜速度动作。②其出击方式类似刺拳，应尽可能放松手臂、肩部肌肉，手指略蜷曲，拇指内扣。以肘部推动和手臂弹性伸展力量快速动作，而不必过多地移动重心扭腰顺肩。③出击时，手腕有时可略翘成一小角度向前刺出，这样可以避免直接戳中对方坚硬的前额。如果出击手位置较低，也有助于小角度滑上直戳眼睛，如位置较高，亦可以手掌击中其鼻梁。④**放松、自然地弹射动作！再次重复：标指要诀不在力道大小，而在准确性与速度。其攻击点集中在眼睛或咽喉部。**



如何练成“精武指”?



再次强调:**在截拳道中,没有“精武指”**!

“精武指”名称的由来,只是某位娱乐记者为了渲染宗师指上功夫,而按“武侠小说”般传统习惯杜撰之称谓,一如以所谓“李三脚”来赞誉宗师高超的连环踢一样。**对截拳道,请不必抱任何神秘、神奇之幻想**。在截拳道中,只有“精简、直接和非传统性”。

李振藩宗师当年的指上功夫的确堪称绝技。当代振藩功夫代表人物木村武之大师曾回忆宗师当年经常演示惊人的标指技巧:“由手指戳击开始,他(李振藩)从四指戳击过渡到三指或二指戳击,接着以单指或大拇指来做攻击……有次他从五英尺开外闪电般进攻,恰到好处的以两指对着我的眼:‘二龙戏珠’,点到即止。他的动作是如此自然和敏捷,以致我和我的同伴根本没有思想准备”。宗师标指技巧炉火纯青,其洞穿易拉罐的硬功夫亦是惊人,这成为宗师标指技术威不可挡的重要资本。所谓**练拳不练功,到老一场空**,那么,学员如何在发展标指技巧的同时,同步发展指上功夫,并最终使之成为你的“绝技”呢?在截拳道中基本有以下方面的专门练习法:

其一,指力和指上硬功练习法:

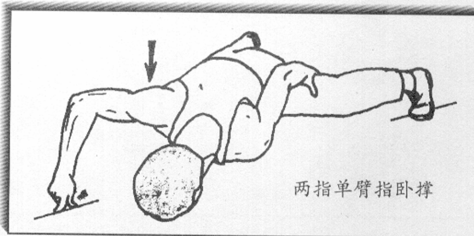
指力和硬功练习法,也就是指手指力量和指关节骨骼肌腱支撑牢固性或抗反作用力能力(硬度)的强化性训练法(俗称外功训练)。有力的指劲和坚韧强健的指上硬功夫,就来自于这些简单的练习法。

(1) **指卧撑练习法**。李振藩宗师经常以指卧撑来发展指劲,他当年能完成如两指支撑单臂指卧撑等各种高难度动作,显示出强大的指上功夫。学员初练指卧撑应从最基础的练习练起,循序以求渐进。初级的指卧撑练习我们在攻击威力训练课目中有专门安排。

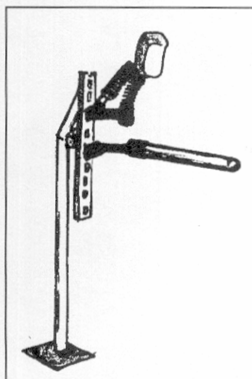
(2)**牛皮靶练习法**:在一块60cm×40cm左右,固定在架子上的厚牛皮(或其它皮革)进行戳击练习,是宗师用来增强手指坚韧性的常用方法之一(参见题图)。初练之法为每天戳击30-50次/组×3组,日增一次。

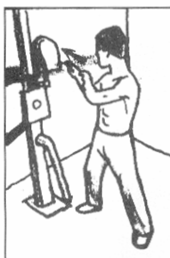
(3) **活动桩靶练习法**:活动桩靶是宗师发明的截拳道先进的综合训练器械之一。其支架为钢管,头靶、桩手均以粗弹簧相连固定。**李振藩宗师当年曾花费了大量时间来进行活动桩靶之活动头靶的戳击训练**。他认为活动头靶最适宜做标指戳击练习。因为头靶系方形皮袋充填棕丝等软性物质而成,虽软但亦有相当硬度,加上弹簧的弹性支撑反作用,当手指戳中时,其表虽然下陷,但又具备足够的硬度反作用于手指,使之变得更加强硬,更具抗击适应力。和牛皮靶练习一样,活动桩靶之头靶练习是学员既可强健手指韧劲,熟练标指技术动作,又能避免挫伤手指,防止硬戳实物阻碍标指动作速度发展的最具实效的训练工具,在发展标指攻击准确度,以及距离感方面亦有助益。有条件学员可以依其原理,自制弹性靶来发展标指功力和技巧。

活动桩靶是多功能训练工具,活动头靶除练习标指以外,还可用来发展挂捶、冲捶等快招技巧,且因其弹性效用,可抗任何重击,练习时无需顾忌,可以充分发力打击。桩靶中间伸出之弹簧木棒(桩手),称为“黍离手棒”,作用与本人桩桩手一样,但其弹性及活动性能更佳,一如实战对手灵活的手臂,可利用它来发展学员诸如拍手冲捶,搂手挂捶等连消带打的封手攻击技巧。如果将活



两指单臂指卧撑





活动头靶截击练习

截拳道活动桩靶

动桩靶贴墙安装，装上桩足，则可用来发展踢击技巧以及踢拳配合等技巧。总之，活动桩靶是作用相似木人桩，但较木人桩更具弹性活性，以发展快打和封打技巧为主的专供截拳道单人训练用的实用训练器械（其中头靶、黍离手棒是可以任意调节高度和拆卸，十分方便）。

（4）**墙靶练习法**：即在墙靶中充填软性物质（如锯木屑和棕丝混合物），然后挂在墙上或如纸靶般悬吊起来练习标指戳击。采用此法练习时需注意控制用力，以自感适度为好，但不宜多练。在攻击威力训练中有专门训练安排。

（5）**插沙练习法**：插沙练习系李振藩宗师吸取中国传统功夫优秀功法的结果。其法是，以盆或斗盛装干净的细河沙，然后①如传统功夫练习一样，将盆置于木凳上，以骑马蹲档式分别采用正掌直插和侧掌（掌背分别朝向左右侧）45°斜插的方式，进行插沙练习。不管是直插和斜插，插下去同时要顺势双手满握一把沙子迅速提起。**练习时必须平心静气，一下一下有节奏地练习。**也可以如②般，单膝跪地，以同侧指掌进行单掌指插沙练习。

进行此种插沙的硬功练习，学员必须注意不可蛮练！因为硬功训练尤如双刃剑，练好了，可增格斗威力，练不好，则无异自残之行为。这好象用一根钢管敲打某一物体，也许初敲时，钢管没事，但经常以之蛮力敲打，钢管也会逐渐损坏，更何况人乃血肉之躯，如果以为仅靠不怕流血，不怕痛的心理蛮练，久而久之，就会发现肢体受損，严重者甚至会造成残疾，此时，练习不仅无益功力，反成损害身体的运动，这在过去的练习者中是屡见不鲜的。**在锻炼任何硬功初期，除要求动作正确科学以外，为了保护肢体肌肤不受损伤，学员必须采用一些练功洗手秘方，其功能主要是舒筋活血，强筋健骨。**除保护身体练习部位免受损伤外，对于习者功夫的进境亦有促进和辅助作用。在截拳道硬功练习中，亦如法炮制。**一般只有在练功满百日后，根基已立时，方可停止用药。**对于普通学员来说，如果方药配制困难，也可在练功前后以热水浸洗练习部位并辅以按摩，来达到促进局部血管舒张和血行通畅的作用，但其功效远不如练功秘方为佳，这也是我们不提倡学员进行类似插沙硬功练习的重要原因。

对有意坚持发展标指硬功的学员，谨提供以下洗手秘法供练习之用：

【药物】柴苑 30g　狼毒 30g　半厦 30g　龙骨 30g　花椒 30g　通骨消 30g　海石 30g　地丁 30g　蛇床子 30g　生锈铁钉 100g　南星 30g　黑醋 5000g　生盐 30g　地骨皮 30g　川乌 30g　草乌 30g　硫磺 30g　百部 30g　黎芦 30g

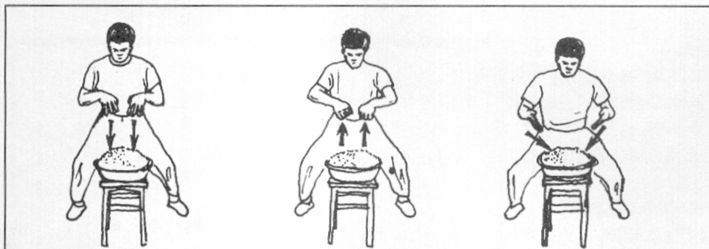
【用法】**以上共十六味药，加醋五大盅，水五大碗，共煎，熬至七盅待用。练功之前和之后先将药水放置炉火上加温，然后将手放入，浸洗至极热时取出。洗完后 1 小时，再将药水装罐备用。**

对于硬功，截拳道者应有清醒的认识，即练就硬功不等于练就格斗能力。换言之，那些能头断石碑，头顶碎砖、单掌劈石之辈，如果不熟练掌握基本格斗技巧，动作速度和临场反应不够，时机、距离感不强，不懂格斗战略战术者，在格斗中亦会有力使不出，有功派不上，一如斗牛场上横冲直撞的公牛般。**只有武术、武功技法和硬功二者兼具，互相匹配，互相促进，技法以硬功为根，硬功通过技法发挥威力，才能具备真正之格斗坚强实力。另外，在硬功练习上切忌急于求成，练习效果也不是练得越多越好。因凡事过犹不及！**你必须按照练习方法循序渐进慢慢来，才有可能 2—3 年有小成，5—8 年有大成。简言之，**耐心与恒心是练就硬功的保证。**

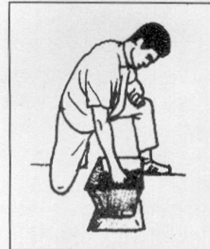
其二，内功练习法：

在截拳道中所谓的内功练习法，系指生物修练法。内功主练“气”，它与前面所讲所谓“外功”练法，其实是密不可分的整体，无所谓内外的，亦即练习硬功，必练内功来配合，以调理脏腑，祛除体内邪气，使心神宁静，精力充沛，气血和畅，既可防止练习“外功”之内伤，避免邪气内侵，又可较快的收到内外兼修的双重效果。

生物修练有成，可以以意领气，从而产生“额外的流动能量”（或称内劲），促进外在技巧威力的爆发。例如在标指攻击中，可以意念流动能量如水般从指尖瞬间喷发而出，（具体修练原理方法见《李小龙无敌寸拳》有关内容）来强化攻击之威力，故而能以掌指戳开木板和易拉罐，点打对方穴道，实为意、气、力合一，内功外功共同作用的效果，也就不足为奇了。你必须内外合一，因此你必须内外兼修，它们原本就是一个整体！



①传统插沙练习动作图



②单掌插沙练习图

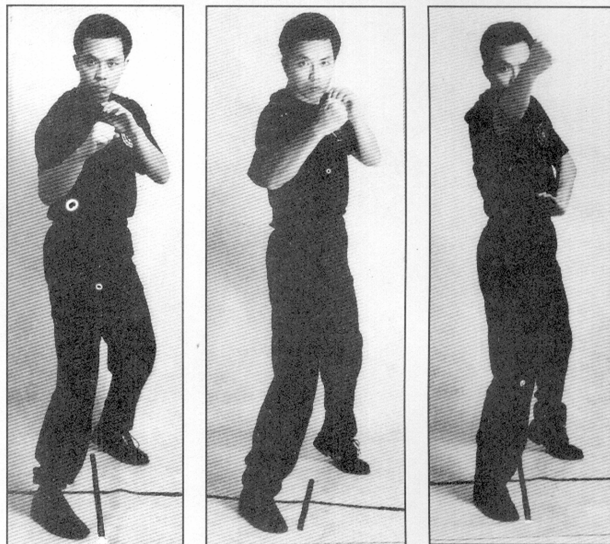
课目 5 手法之挂捶标准定型训练

振藩功夫的"挂捶"(GUA CHUIE)就是国内普遍所称的"翻背拳"，**是振藩/截拳道中非直线的快捷实用的"快招"手法**。**以对方头部侧面太阳穴、面颊、正面的鼻梁等为主攻目标。**

挂捶虽不象直冲捶般，可充分借助整个身体的动作发力，**但仍然可以最大限度地利用肘部为轴的抽击动作，和手腕击中目标刹那的猛抖发出速度极快且够劲的鞭打。**(想一想以湿手巾拍打皮肤的感觉或者马车夫挥动马鞭的速度和抽击力）而肘部与手腕的灵活度，使得挂捶既可以正面从上到下的抽打，亦可以从左到右的鞭打；既可以从肩前发出，亦可在自由势基础上从腰间弹射而出，**有短距挂捶（屈肘式）和长距挂捶（直臂式）两种出击方式**，有着百变的角度和路线。JKD挂捶与传统功夫或空手道挂捶不同之处，**在于它直接从初始位置重心前移出击，而无需收手**，因此具备隐蔽、易发、直接、快速、有力的特质。在封手攻击中（即所谓"勾漏手"/可参看《龙之绝技——勾漏手》挂图系列），如果与"搂手"（LOP SAO/JKD擒拿手法之一，即所谓"勾手"。）技术相结合运用，拉打同时，则可产生致命的冲击力——一如两辆迎面疾驶而来的汽车相撞般。这也是李振藩宗师当年所擅用打法之一。和标指一样，本教程重点传授前手挂捶基本技巧。



搂手挂捶封手打



练习 1　前手挂捶练习

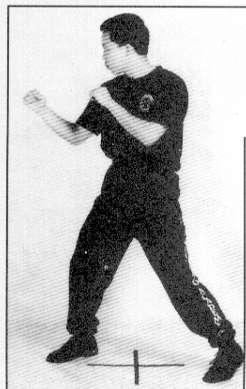
1、准备——警戒势

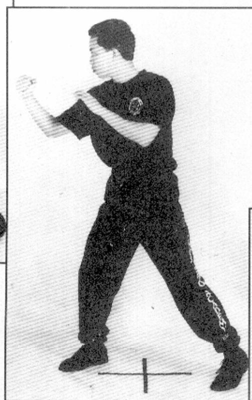
2、后足蹬地，重心移至前足，肩顺势前送，肘部前伸并以之为轴，以拳背四指根节为力点，小臂快速地从左至右抽打至中线，稍高于眼，后护手成掌降低护于中线（亦可保持高护）。

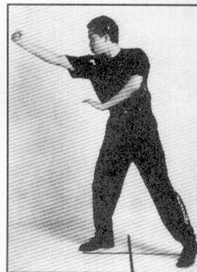
3、动作完成后，迅速恢复警戒势。

如此反复进行前手挂锤练习。

> **注意：** ①初练时可放慢速度进行；收拳动作也可慢一点，但掌握后，则应注意利用手肘弹性快速的小弧度回收，让回收比出击更快！（可进行分解强化练习）不过回收后前臂可能会自然弹回至胸前而非原位，因此须注意空档的补漏或连续出击。②充分利用蹬地、移身及伸肘抖腕动作来加速加力。③挂捶还可以拳捶作为攻击面来打击，较之拳背有不易受伤的好处。


警戒势(侧视)


重心前移(侧视)


长距挂捶(侧视)


以拳捶为力点的挂捶


前手挂捶(侧视)


前手短距挂捶

进一步练习指南



挂捶辅助训练指要

(1) **点燃一支蜡烛，试以挂捶快击的拳风将其扑灭。**火焰灭得越快，证明你的鞭抽水平越好。

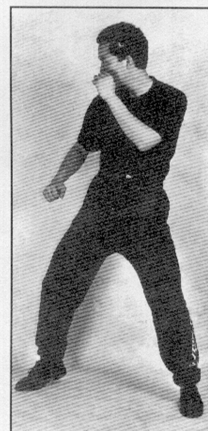
(2) **试以湿毛巾作挂捶快打练习，**尽量快，不可让毛巾翻卷住你的拳头。

(3)想一想还有哪些软性的小目标可用来练习挂捶的隐蔽性速度和准确性?

(4) **短、长拳吊纸练习**——先以短距挂捶进行快速击纸靶的速度练习。然后再以尽量送肩，手臂基本直伸(肘稍屈，保持轴心作用)的长距挂捶做快招练习。此种先短拳后长拳的纸靶练习法，对于学员找到训练感觉和意识，以至越打越快有很大帮助。此原理同样适用于冲捶和标指的速度和发力练习，不论是空练，还是纸靶、手靶练习。

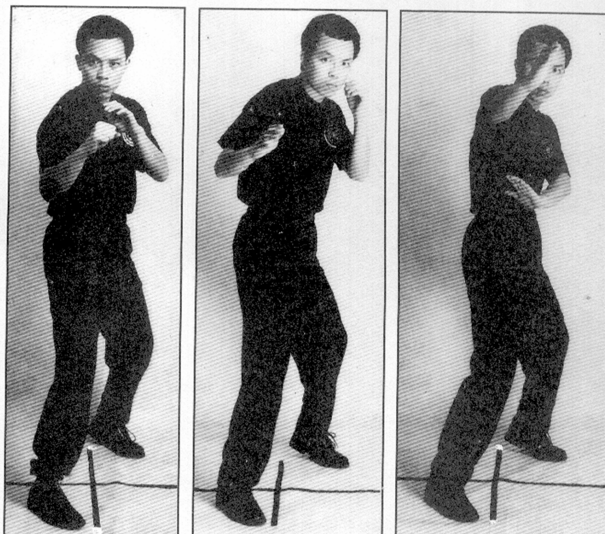
(5) **可以参考前面手法辅助练法有关练习方法训练。**

(6) 熟练掌握标准警戒势基础上的前手挂捶后，**可尝试做一下在拳置腰间的自由警戒基础上的前手挂捶练习。**试分析其中异同。


自由警戒势

课目 6　手法之抛手掌标准定型训练

抛手掌(JAO SAO PALM)**手法系** JKD **基本掌法之一，属弧线型技术**。在近身战中，抛手掌可配合其它手法，从侧面作小角度圆滑地攻击，隐蔽性强，甚难防范，攻击目标集中在对方头部侧面（如太阳穴、面颊、下颌）以及低位裆部。在近身封手攻击(HIA)方面亦可发挥重大作用。



练习 1　前手高位抛手掌练习

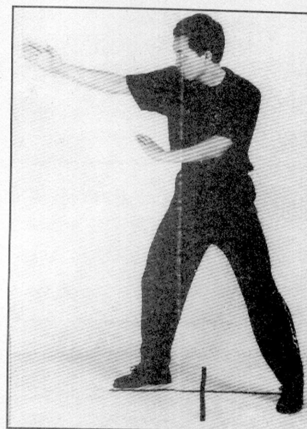
1、准备——警戒势(图)

2、上体逆时针转动，前臂略外开前手五指张开自然成掌，后足蹬地辗转，重心稍前移同时，前掌如勾捶之要领从外向内呈小弧线以掌底横击至中线，掌心略向下，肘部微屈，高与眼平。护手下移成掌封挡中线。

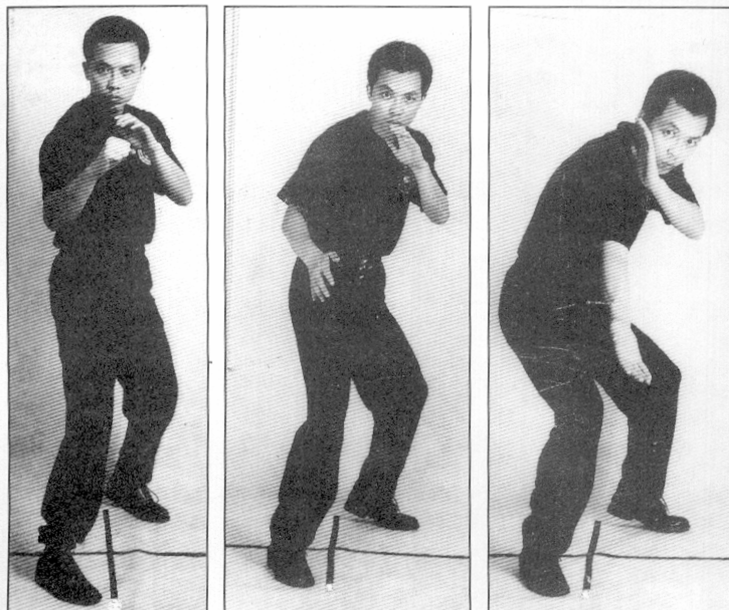
3、恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前手高位抛手掌练习。

注意： ①前手起势需自然，隐蔽。②肩、臂放松动作，动作弧线尽量要小，切忌大挥大抡，暴露身体空裆。③应以前侧肩、髋、臀部之身体转动，带动手掌横击，想象一下以身体前半面为轴的猛然关门动作。再想一想它与"搧耳光"动作的异同。④保持平衡，松出紧发。



高位抛手掌(侧视)



练习2　前手低位抛手掌练习

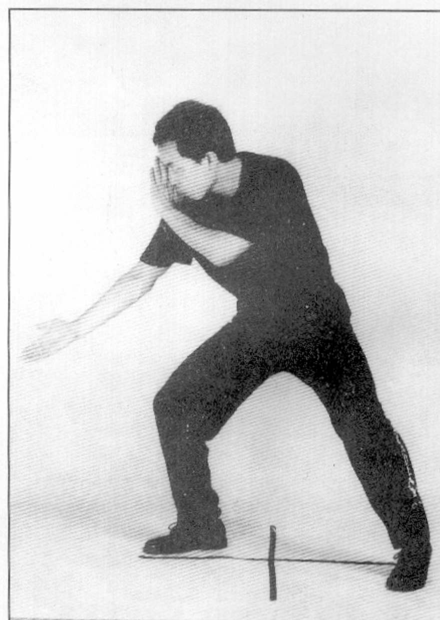
1、准备——警戒势

2、重心前移双腿稍曲膝，上身略向左侧斜倾，前手肘部略向腰侧回收，前手成掌自然下降，后手拍向高位外门防护同时，前掌以全掌中线向上方弧线挑撩，高与裆平，掌心向上。

3、恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前手低位抛手掌练习。

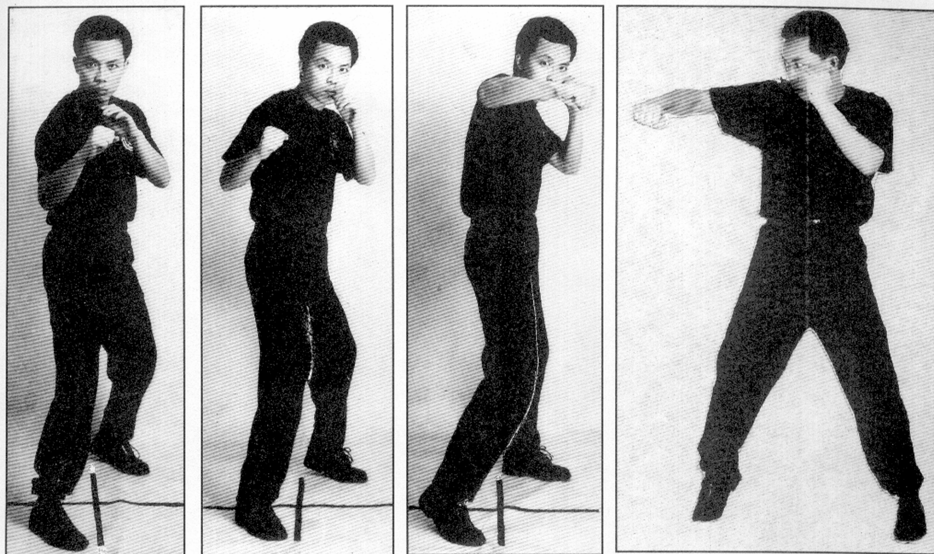
注意： ①屈膝、侧倾、后手防护动作与前掌由上至下朝上的弧形挑撩动作应连贯一气。②动作不必过分用力，而在于圆滑小巧，轻快准确的动作。



前手低位抛手掌(侧视)

课目 7 手法之勾捶标准定型训练

勾捶（O'OU CHUIE）是屈臂状态下，尤如一把铁钩般勾打的手法，是 JKD 基本上应用于近战的杀手拳法之一，亦是很好的反击或补充打击的手段。它是在对方视野边缘或视野以外攻入的，因此常常能突破对方的防御，做有力的攻击。本教程要求学员必须掌握前、后手勾捶基本技术。



前手勾捶（侧视）

练习 1 前手勾捶练习



竖拳前手勾捶

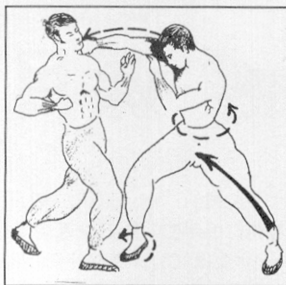
1、准备——警戒势

2、重心完全移至后足，后足足跟放下，前足足跟抬起，以足前掌为轴旋转，同时迅速逆时针转腰顺肩，前手肘臂抬平与肩高，前手拳呈平拳从右向左小弧线勾击至中线，力达拳面，眼视前方。后手保持高位防护（也可以竖拳出击）。

3、恢复警戒势、预备下动。

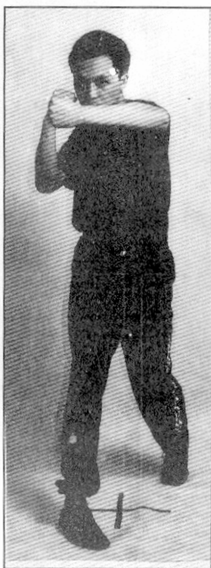
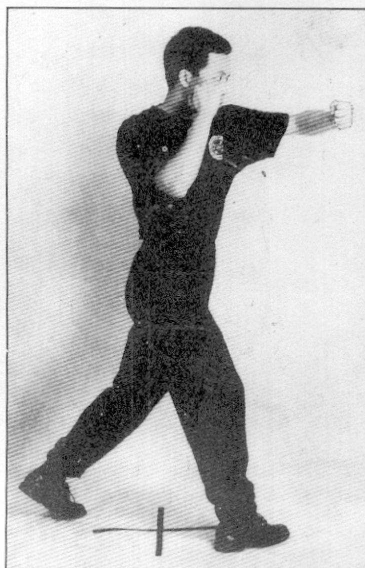
如此反复进行前手勾捶练习。

注意： ①依靠重心转换，身体前半面如猛然关门般的转动动作出拳。即勾捶手臂的挥动出击是身体转动的结果，以身体转动带动转肩的离心力来带动前手拳臂快速地"鞭抽"而出。记住：勾捶是一放松的由肩膀而发的攻击手法。②想象自己上身是在一个涂满了油的直立木桶中转动，前足足跟外抬辗转，使攻击范围更远，发拳更易、更快。③前肩可微微高一些，使出拳更有力，且可安全的防卫自己，但肩部不可过分前倾，以免削弱出拳力度。④前手臂肘需保持90°左右紧密的屈度。打击目标时，前臂由手肘至拳上之关节均需固定，有力，手腕处绝不可微曲，小心挫伤大拇指。⑤注意动作时不可下垂或大幅度收手，以免暴露意图，更不可过份扭转身体发力，使重心失去控制。切记：尽量减少不必要动作，弧度以恰可发挥劲力即可。实战中，勾捶完全可以依靠步法的巧妙移动获得最大的打击力度。⑥一般，勾捶出击手肘弯曲越厉害，其威力就越大。但在实际运用时，屈肘度视对方距离而定，例如远距发动勾捶时，屈肘 度极小，此种长距勾捶实质上也就是散打中的摆拳了。



宗师亲绘前手长距勾捶发力动作。利用身体前半面门轴作用打击。



后手勾捶(侧视)

练习2　后手勾捶练习

1、准备——警戒势

2、后足蹬地辗转，上体顺时针扭髋顺肩，带动后手拳、臂、肘与地面水平从左至右竖拳勾击至中线，拳眼朝上，高与下巴平，后手保持高护位置。

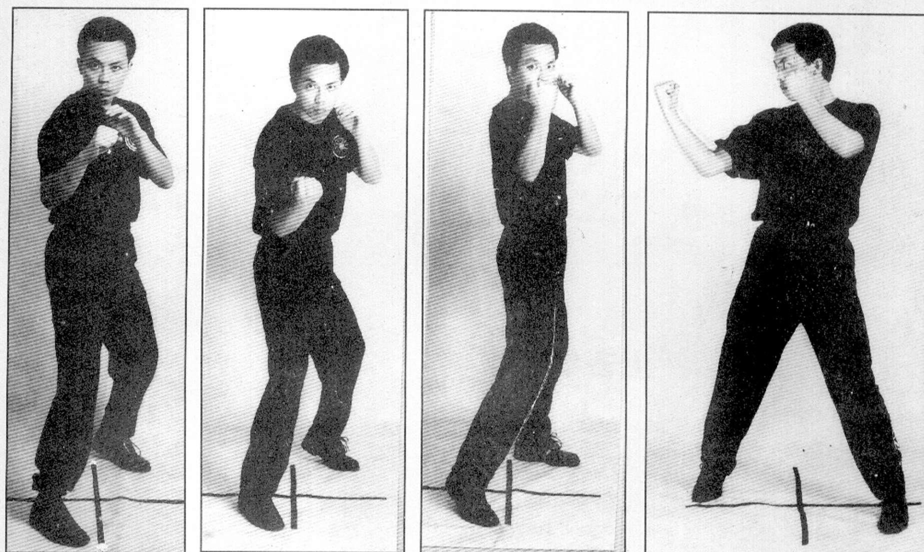
3、恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行后手勾捶练习。

提示： 利用空击掌握勾捶基本技术后，可以通过小体积的沙袋（无条件学员可以将墙靶如纸靶般悬吊起来进行练习）和上下拉扯式速度球进行练习。练习中时时记住猛击勾捶时，身体直立如在圆桶中转动，切实掌握正确动作姿势与勾击动力，做到"身体并不过份扭动而犹能有效，够劲的出拳攻击（李振藩）"。

课目 8　手法之上击拳标准定型训练

上击拳(THE UPPERCUT)是 JKD 近战杀伤力极强的拳法之一，一旦贴身，运用机会很多。其出击方法与铲拳（本教程不做练习安排）相似，不同的是上击拳手臂系竖直着向上出拳，而铲拳则主要是以 45°角出击。



练习 1　前手上击拳练习

1、准备——警戒势

2、重心稍移向前足，上体逆时针转动，身体略沉，前拳同时稍降，不停，立即双足蹬伸，重心快速移至后足，前足足尖微踮辗转，拧腰转髋，身略后靠同时，前手肘保持 90°屈曲，由下向斜前上方呈弧线直上勾击，高与嘴平，拳心向内，后手保持高护位置。

3、恢复警戒势，预备下动。

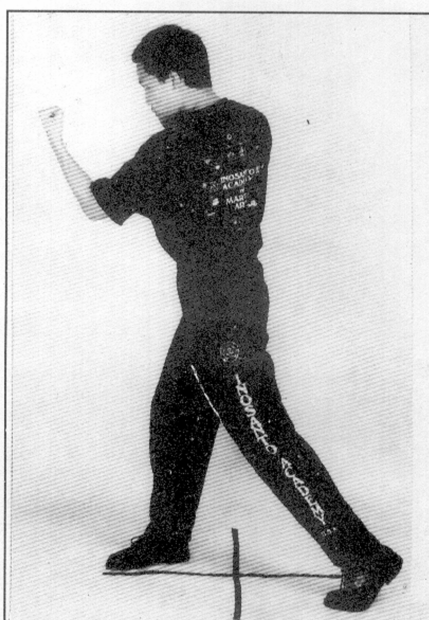
如此反复进行前手上击拳练习。

注意： ①沉身降拳动作要随身而动，隐蔽自然，动作不可过大。②充分利用蹬伸，转体和重心上提力量，如以一把火钩猛然向上勾提重物般发力。在进一步练习中，要有打碎对方下巴，将对方整体勾起的意念。③身体稍后靠，重心略后移，既有助快、狠的出拳，也具安全性。









练习2　后手上击拳练习

1、准备——警戒势

2、重心移至前足，上体顺时针转动，左肩稍沉低，后拳同时稍下降贴近身体，不停，后足蹬伸，转髋，以后手拳向上呈弧线竖直勾击，高与嘴平，拳心向内眼视前方，后手保持高位防护。

3、恢复警戒势，预备下动。

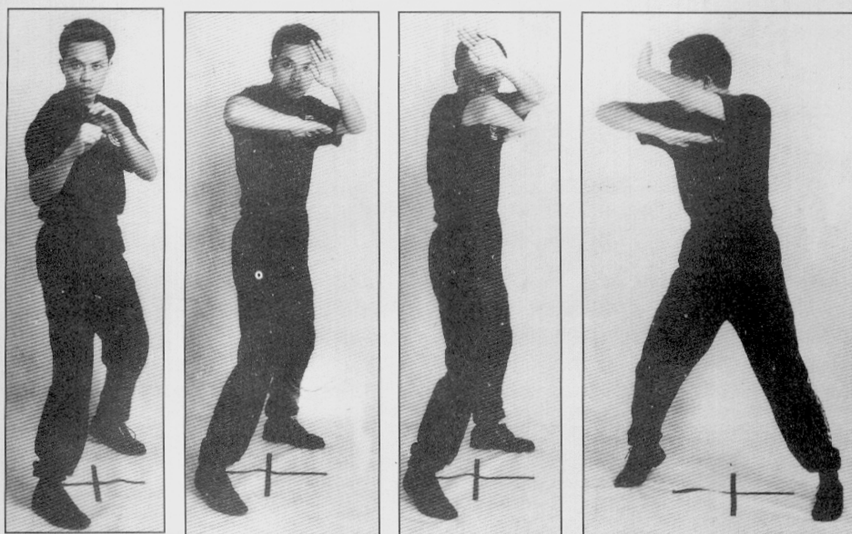
如此反复进行后手上击拳练习。

注意： 后手上击拳基本要领同前。后手拳应是在动作过程中随势下降，而不可预先动作。

课目 9 手法之平肘标准定型训练

“宁挨十拳，不挨一肘”，这是中国功夫的传统拳谚。

在 JKD 中，肘法是近战武库中最具破坏力的凌厉武器之一，具有出招极快，力度凶悍，爆发性，欺骗性和实用性强的特征。**与拳头和手指不同，肘部是无需多少训练，即可直接运用于格斗自卫的强大的杀伤武器**——你不必担心它在击打中会受到损伤。**其主攻目标为对方头颈部，要求施击时敢于直接踏步逼近或插入对方双腿之间打“埋身肘”**，倘若近身封对方手足，则更有利于肘击威力之发挥，一旦击中，必然产生击倒效果。JKD 肘法有各种角度的基本技术，本教程仅要求学员掌握最常用的平肘。



练习 1 前手平肘练习

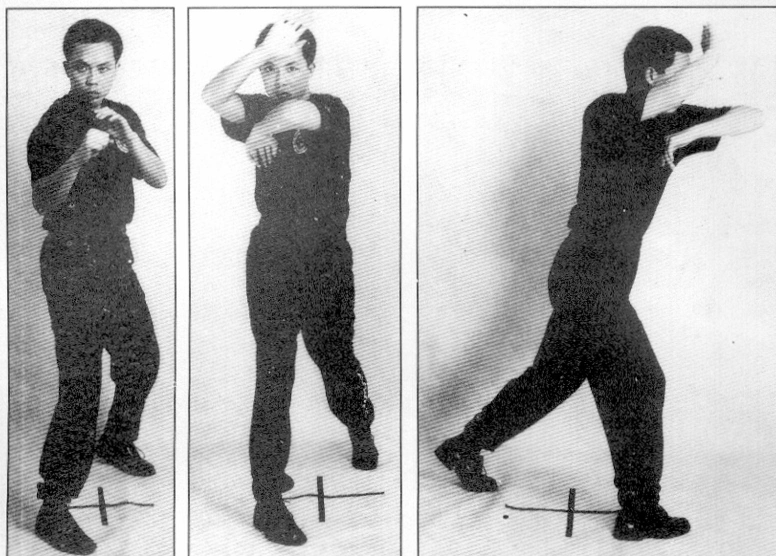
1、准备——警戒势

2、重心移至后足，前足足跟踮起，以逆时针拧腰转髋顺肩之合力，带动前手肘与地面水平由外向内横击，眼视前方，力凝肘尖，高与肩平。后手保持高位防护。

3、恢复警戒势；预备下动。

如此反复进行前手平肘练习。

注意： ①平肘之发力动作与勾捶无异，可谓由肩而发之手肘攻击法，具体可参考勾捶要领。②发肘时，肘部屈曲不必太紧，(约 30°角)手可自然成掌，掌心向下；也可向下折腕，手心向外，放松的置于胸前。肩必须放松，以身带肘而力贯肘尖鞭抽，使力量完全作用于目标点，且可保证出肘之弹性和松活之势。③不可有预先的大幅度收手动作，必须依靠身体转动之力，快速短促的小弧度挥肘，干净猛脆。④注意后手的防护动作。它有利于封挡针对头面部的各种反击，特别是在近距格斗时。



练习2　后手平肘练习

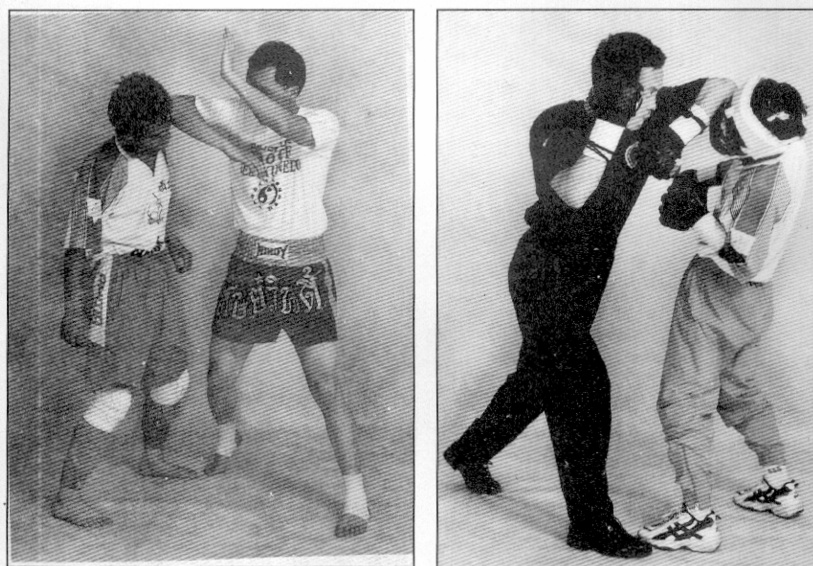
1、准备——警戒势。

2、后足蹬地辗转，重心前移，髋、腰、肩顺时针扭转，带动后手屈肘与地面平行从左向右弧线摆击，肘与肩平，眼视前方，前手同时拉回成高位护手。

3、恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行后手平肘练习。

注意： 基本要领同前。注意击打方向和身体转动方向一致。





严谨、完美的动作来自于良好的统合能力

动作的"严谨"即意味着"正确"，通常含有丝毫不差的发力出劲的意思。

——

严谨的动作需由控制良好的动作产生。此些动作需能以最精简，最不费力的方式做出，而犹能达到动作所要求的标准。严谨的动作乃是由经久不断的反复练习，方可能达成的。

——

最好的技巧锻炼的方法，惟有先练习动作的准确与严谨，然后方是劲道与速度。

——

镜子可做为练武的良好工具，经常能用来清楚地观察自己的姿势，手的位置与技巧性的动作是否正确。

——

重要：疲惫不堪时切忌练习高级的动作技巧，以免迟缓粗劣的动作杂入严谨的动作中。记住，在疲倦时，错误的动作常会因此并发，使得技术的水平降低，因此，高级的技巧必需在精力充沛的时候方可练习。而在疲倦的时候，只练习些基本的，容易的动作来锻炼身体的耐力与坚实的基础。切记惟有在身心俱舒畅均衡的状态下，才能发挥精细技术的功效。

肌肉并无支配自己的能力（指一般的横纹肌），一切惟靠意识与中枢神经系统的支配，方可使动作完美无缺。倘若中枢神经系统发出的讯号不当，以致讯号传至错误的肌肉神经纤维；或讯号早了些，或迟了些，甚而讯号的顺序不当，强度不够，动作都将无法完美。

——

动作的完美，意味着中枢的神经训练的程度较准，能正确无误地将中枢传来的讯号传达至一定的肌肉神经纤维。

——

神经组织内是否能够正确接续传送，训练多寡是唯一的决定因素。固定的动作训练在于强化相关的接续能力，并使日后的动作更灵巧，正确、敏捷。反复训练一个动作，可以使动作变得正确、顺畅。

——

良好的基本动作的演练以及进一步的研究其运用是成为更优秀的格斗者的一项要诀。

——

在大多数情况下，一个动作，战术技能必须能身体两边一起练，并有效地维持身体平衡。

练习时着重在精简动作的不断演练上，以求本能而快速的发招，培养攻击时的劲道与贯透力。铭记在心的是速度可由勤苦完全的练习与意志力来增加，而不断地重复做动作又是练习时的基础。每天出拳，做动作二、三百回，一次动作比另一次快。

要想提高速度，必须进行快速运动。

经常恒久的技巧练习是必不可缺的，也常需要一些精神上的刺激与鼓励才行。

——

一个真正优秀的选手，当系一能尽其所能，发挥其潜力至极至者。他经常可以尽其极限的能力来做动作，以此培养一应有的正确态度——尽最大努力以实现目的的能力。为了培养出此种状态，经常需做比平常人更久、更苦、更快的练习。

——

对付先攻的对手，可有无限的反击法可运用，但在特定的条件下，却只有一种反击方法方才是最有效的。反击的动作需能瞬间的做出，倘若动作需要选择，则速度自将变慢。适应各种不同的情况，运用最有效地方法是反击的关键处。

——

适应系一特定的刺激产生特定反应的过程。重复的刺激动作最后将在神经系统造成一种反应的模式，则刺激一现则可使此特定的反应发生。此种动作几可谓是无意识而且瞬间的动作，也是有效的反击所不可或缺的。有计划且专注地练习对各种不同的攻击产生上述的瞬间反击反应和动作。

——

上述所谓模式的产生，需缓缓地，每一小时，每一天，每一周地去练习对各种攻击的反应，最后对对方的攻击，即可产生自动而正确的反击动作。

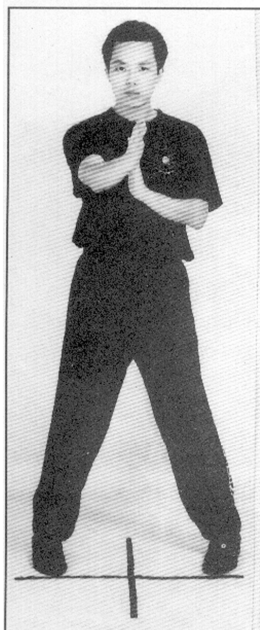
——

所以，动作技巧的训练，纯粹是利用经常而恒久的反复练习使神经肌肉有效地协调合作罢了。多一次练习，神经肌肉系统则多一分协调能力，动作则更容易一分。同样的，疏练一分，则只有更减少一分协调能力，因此，练习高深的技术惟有脚踏实地去练习，努力去尝试。要学好也只有如此了。亲自去体会，去反应实际的行动是最快最有效地使用体能、体力，朝向成功之路的捷径。

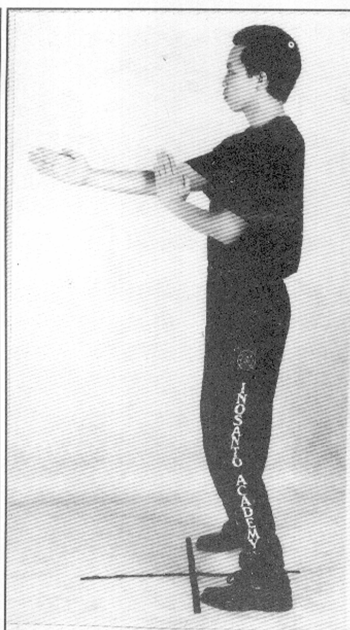
课目 10 手法之基本配合训练

李振藩宗师认为使用简单的技法击倒强敌，才算是“真正的至高技巧”和“真正高手的荣誉”，**但在实战的绝大部份情况下，各种手法(包括其它各种攻击技法)配合应用的技能越高，适应能力就越强，就越易打败和打垮不同类型的对手**。如何取胜？充分发挥JKD基本技术组合搭配威力，以迅雷不及掩耳，摧枯拉朽之势取胜！

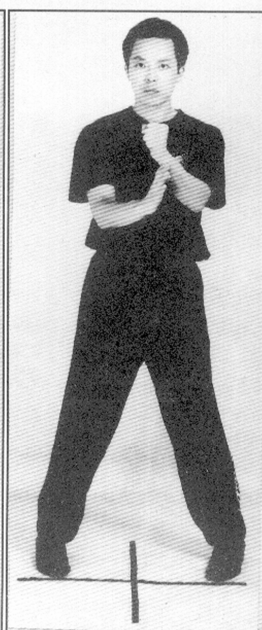
这就是JKD训练中最重要的课程：**学好配合的动作（手与手、脚与脚，以及手脚等各个技法的配合）**。请在练习中理解JKD配合动作之基本原则，练习各种不同之配合。其成功与实用的标准是：**协调、流畅与动作的自由连接转换，而又能保持良好的平衡！**



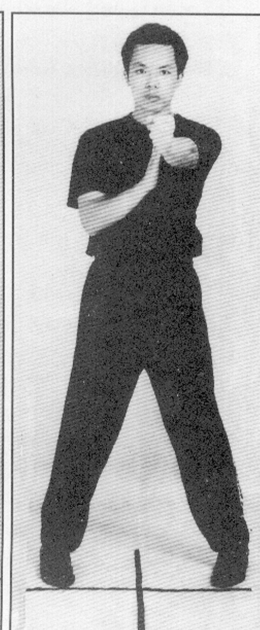
二字拑羊马



二字拑羊马(侧视)



沉右臂，左手化拳



左冲捶，右护手

练习 1　连环冲捶练习

这个练习来自咏春拳，也是振藩功夫基本练习之一。可以练就学员双拳中线连环冲捶(近身连续打击)的能力，且具有双手配合紧密，中线封闭严实，动作隐蔽、流畅、连贯、效率高的优势。谓之“穿针式练习”。

1、准备——双足平行开立同肩宽，微屈膝，双足足跟外撇，足尖略内扣，双膝内拑重心后靠(即咏春之“二字拑羊马”桩式)。右手中线成掌向前伸与胸同高，掌心向内，微屈肘。左手竖直成掌，掌心向外，中线置于右肘处成护手。身体放松，眼视前方。

2、左手轻握成拳，以肘部为推动力中线直线打击，高与肩平，同时右拳沉肘回收成护手，不停，以同样方式中线打出右冲捶，左手中线回收成护手。

如此反复进行连环冲捶练习。

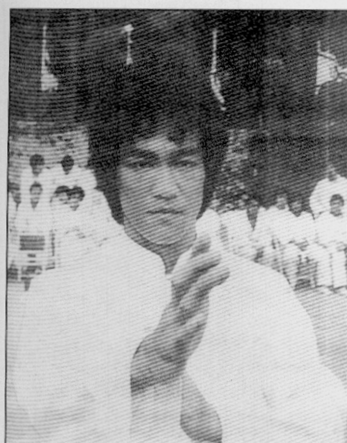

左冲捶(侧视)


沉左拳,右护手化拳



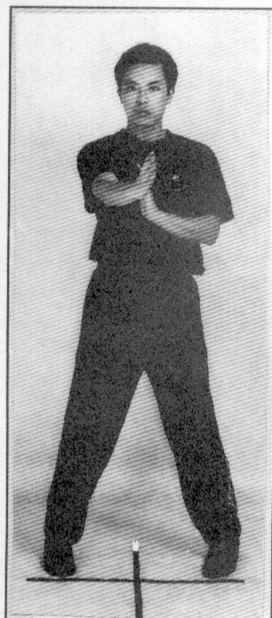
右拳从左腕上穿出

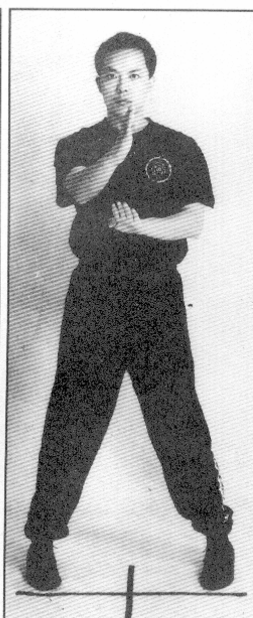

右冲捶


李振藩宗师《龙争虎斗》中的问手姿势


右冲捶(侧视)

注意: ①双拳始终保持在中线,一拳从另一拳腕上连环冲捶。②冲捶时,肩膀不可动摇或前伸(应保持上身完全不动的情形,使身体中线成为发力之源)。③初练时,肩、臂尽量放松出拳,以轻快、流畅、动作正确为要,切忌过度紧张用力!④以肘底劲为推动力,将拳轻快的一下子打直,至全臂尽伸为止。⑤试体会拳、臂象一条橡皮筋般,在向前打直刹那,同侧肩膀微微向后一搐(chū),使"橡皮筋"突然被拉直时在力点产生的互争的巨大力劲。初学时体会不出此种劲力,因为它并非完全来自你肌肉的推动力,因此,学员最初仅需做到①—④条练习标准即可,久练自会体验其妙。**连环冲捶练习是锻炼振藩功夫寸劲的方法之一。**⑥**此练习之冲捶乃振藩功夫短距冲捶技术——即不送肩的冲捶。**熟练后可改以警戒势做相同练习,用长距/短距冲捶均可,以体会不同力劲。


二字 拑羊马

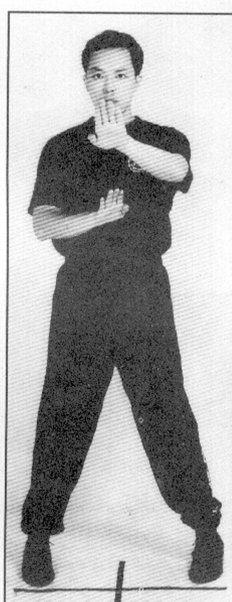

右臂略升，左掌略沉

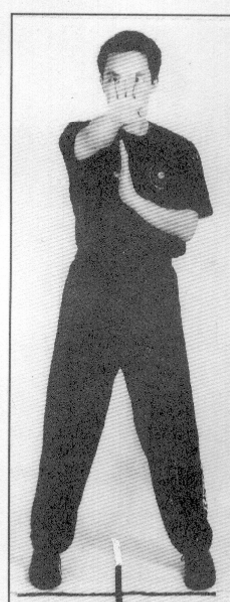

左标指从右掌下穿出



左标指上穿动作(侧视)


左标指，右护手


收左掌，右标指从下穿上


右标指

穿针式连环标指

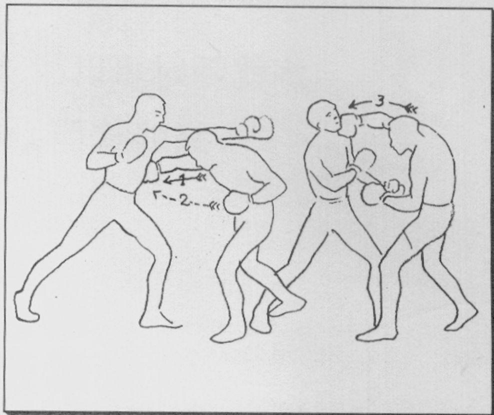
练习 2　连环标指练习

1、准备——二字拑羊马或平行开立势。

2、左掌中线略沉低，指尖朝前，以肘底劲推动从右手肘腕下穿出标指，高与眼平，眼视前方，右掌则在同时中线略上抬（使左手标指顺利穿出）并顺势沉肘回收成护手。不停，右手成标指从左手肘腕下穿出，左臂沉肘收回，竖掌成护手。

如此连绵不断作流畅轻快的连环标指练习。

> **注意：** ①参考前面连环冲捶要领1－4条。②此练习中标指系从另一臂手肘、腕下穿出，显得更为隐蔽。③腕部略上翘，使标指成一个向上的小角度轻快地滑向目标。④不可片面求快，使动作变得圆滑，而非直线穿击目标。⑤熟练后，可进行警戒势的连环标指练习。⑥试一试从另一臂腕上穿出的标指连环练习，看看有何不同。⑦动作始终保持中线位置。



这是李振藩宗师亲绘截拳道“连环三拳”之手法配合动作草图：左侧闪同时左、右中位勾捶连击紧接一记高位的勾捶。

练习 3　前后式手法配合练习

1、准备——警戒势。

2、完成前手冲捶。

3、完成后手冲捶。

4、完成前手勾捶。

5、完成后手勾捶。

6、完成前手上击拳。

7、完成后手上击拳。

8、完成前手平肘。

9、完成后手平肘。

10、恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前后式手法配合练习。

> 注意：①务必首先追求整个动作连贯流畅，正确，切忌过份求快求力。②注意每一出手的姿势与位置必须平稳且有利于下动之连续出击。③掌握步法后，可配合步法作此项练习。以下均同。

练习 4　高低式手法配合练习

从警戒势开始，参照练习3之程序，进行：1、前手中位冲捶→2、前手勾捶→3、前手冲捶→4、后手中位冲捶→5、前手高位抛手掌→6、前手低位抛手掌的高低式手法配合练习。

练习 5　后前式手法配合练习

本练习是练习3的逆式练习。即按练习3的相反顺序（从10—1）进行反复练习。

【秘法指南·龙之语录】



练就随时可以战斗的巅峰体能

素质(体能)训练是运动中最易为人所忽略的内容之一。一般习者均将时间过度消耗于动作技巧的练习上,鲜有将之用于发展个人的体能特质上。

——

格斗中的技巧固然重要,但是此种技巧的发挥正是依赖于全部的身体条件。

——

素质训练是一个人预备做激烈的神经及肌肉反应时,心理与生理上的状况适应练习。包含有心智上,力量上乃至于耐力上的锻炼。

——

素质训练不仅要具备如何强健体魄的知识,且需具备什么情况下的训练可能残害或损伤身体之知识。不当的训练自会造成伤害,是不能不详加注意的。

——

耐力的锻炼,须经由艰难而持久的练习,做超乎平常所能忍受的动作。须至极疲惫耗尽的状态,方可能增长功夫,此外呼吸系统亦得到锻炼。

——

大多数的习武者,总避免辛苦的锻炼,然而惟有苦练方有所进展。训练间的休息实为更一步的练习而准备着。在长时间的锻炼过程中,必需包括许多时间短,动作快且运动量大的耐力训练。在耐力训练期间,则中间以一些较柔和的训练来协调一下,如此方可谓是最佳的耐力训练程序。

——

1、可以下述的训练来锻炼耐力——慢跑与冲刺轮替着。
2、只以一定的速度跑,来练耐力。
3、欲有极其坚韧不拔的耐力,其锻炼量自需较平常所能忍受的训练量大许多。
4、练跑步时,间或地改变步子的步幅,使不同的肌肉纤维均有运动之机会。

——

耐力的锻炼必须是缓缓地,且小心翼翼地增加其运动量的。六周的锻炼时间,对要求相当大的耐力运动来说,仅仅是够开始罢了。要使耐力至巅峰状态,常需要一年的时间。

——

倘疏于经常的锻炼,则耐力消失的速度,远比获得时来得快。

——

与假想敌的练习可做为训练敏捷与增加速度的好方法。全神贯注于所做的。

——

在做重量训练锻炼肌肉时,必需同时练习加快速度增加身体的柔韧程度。速度够,身体柔韧度够,耐力够,力量又够,则从事任何运动,均可有完美的动作产生。在格斗时,倘缺乏上式的必备功夫,即使是一个强壮的人,亦会如大笨牛般,费力而疲倦地追逐着斗牛士乱转,一无效果。

——

想超乎常人,惟有随时准备把最艰苦最乏味的训练当最大的乐趣,越是乐意接受此等折磨,则其成功的可能就越大。



练习6
低高式手法配合练习

本练习是练习4的逆式练习。即按练习4相反的顺序(从6—1)进行反复练习。

练习7
轻重式手法配合练习

所谓“轻”是指第一击动作轻快,“重”则是指后一击相对强调力量的动作,从而构成一轻一重之动作节奏。此为JKD最初级之配合节奏变化练习。

1、准备——警戒势。
2、完成前手标指。
3、完成后手冲捶。
4、恢复警戒势,预备下动。

按上面相同程序,继续分别完成5、前手挂锤→6、后手上击拳和7、前手冲捶(前刺拳)→8、前手勾捶轻重连击练习。

练习8
安全三下配合练习

即第一击和最后一击打击同一高度目标的三拳一组的配合打法练习。警戒势开始,参照练习6之程序,反复进行以下练习:

前手冲捶——后手中位冲捶——前手勾捶/前手中位冲捶——向手勾捶——后手中位冲捶/前手中位冲捶——前手抛手掌——前手低位抛手掌。



你必须倒掉你杯中的一切，才能喝到我杯中的茶

倒空你的茶杯

【李振藩宗师常讲的一个禅宗公案】

让我给你讲一个故事。

这是一个著名禅师接受一位大学教授邀请问禅的故事。

很明显的，这位禅师从他们开始谈话的时候，就觉得这位大学教授对于禅学并没有多大的兴趣，因为后者总是在发表他的意见，展现他的学识。禅师耐心的听着，最后建议去喝茶。禅师把教授的杯子倒得满满的，而后仍继续倒茶。

教授看到茶杯里的茶溢出来了，忍不住说："茶杯满了，不要再倒了"。

"就象这个杯子一样"禅师说："你充满了你自己的意见和理论，如果你不先把自己的茶杯倒空，你又怎么能品尝到我的茶呢"？

茶杯的价值就在于他的空。

【附注】

倒空自己的杯子，以品尝到别人杯中的茶。

截拳道者的心灵必须要能时时排除自己陈旧的思想观念，而不断容纳新的方法和思想，不断学习到新的东西，了解新的事物，从而保持无止境的创造力、适应力和发展力。

"倾空你的杯子，方可再行注满"。

"空无以求全"。

【图注】

在《龙争虎斗》香港版中，李振藩宗师后来追加拍摄了李姓武师在少林寺比武及问禅的情节。"倒茶篇"亦为其中之一，这为影片注入了浓厚的哲学意味和文化内涵，从而广受好评。而宗师亦借此宣扬了东方传统文化和截拳道概念。



课目 11　振藩防御技术标准定型训练

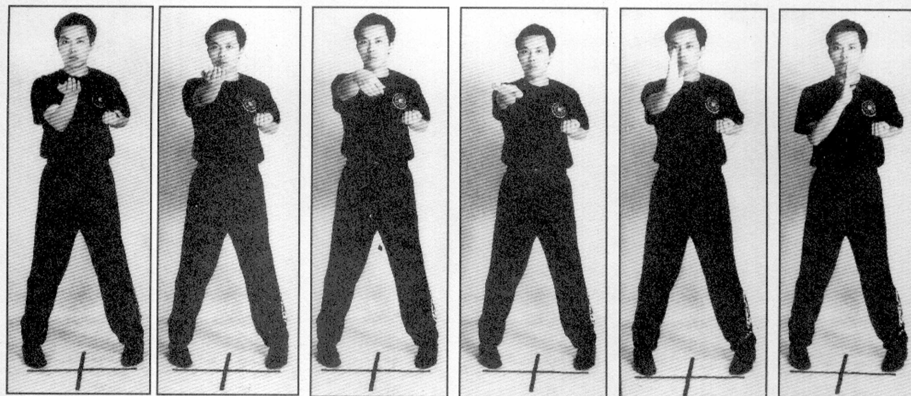
JKD 中，防御技术和攻击技术处于同等重要的位置。**任何时候，包括在进攻过程中，良好的防御意识、精简的防御及补漏动作都是你战胜对手不可或缺的**。攻中寓守，守中有攻，攻守平衡，连消带打乃 JKD 技击风格之一。

JKD 防御技术可分为(1)格挡式，(2)阻挡式、(3)闪避式、(4)干扰式(阻塞式)和(5)前述四式的综合运用等五类。每位学员不仅要娴熟掌握教程必修防御技术，以后还要尽可能掌握更多的防御技术——防御技术越丰富，你才能更安全，你的攻击和反击才更凌厉！

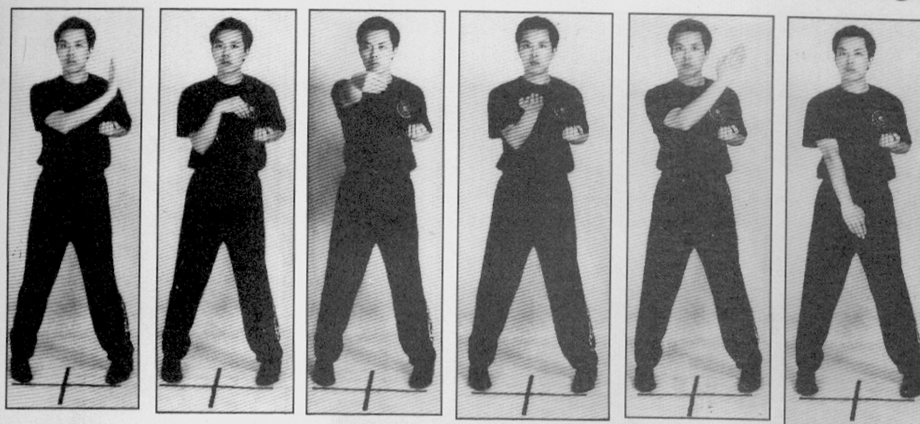
JKD 格挡防御技术一个显著特征就是：**以肘部为动作枢纽和动力之源，以手部（手和前臂）从中线上简单、直接、圆滑、快速的开合来完成防御，易学易用**。它不依靠蛮力动作，而仅以轻快自然的简单动作，在最佳时机内将对方攻击拳脚由原来之攻击路线上挡开，**最忌猛砍和挥打动作。简言之，截拳道的防御只要使对方的攻击偏离四方形面积之外，或足以控制对方动作即可——"恰好够了就够了"**。守中用中，不动肘；四方面积、内外高中低五门原理（具体见教程下册）等在其中具有绝对的指导意义，你必须遵循其中要领精简高效的去完成格挡防御。



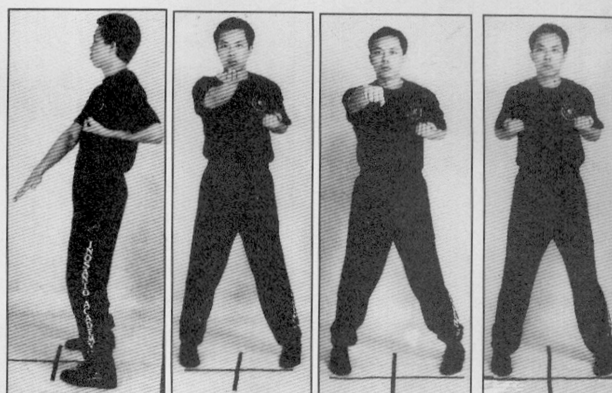
二字 拑羊马　拳至中线　右冲捶　变为摊手　由摊手化膀手　膀手(侧视)



屈肘摊手　直伸摊手　圈手　圈手连续动作　圈手形成竖掌　收回成护手



侧掌拍手　屈掌成勾化为伏手　直伸伏手　伏手化为摊手　撊 手预势　撊 手



撊手(侧视)　回复摊手　圈手成拳　回复原势

练习1　振藩防御手法连动练习

1、准备——双足平行开立势或二字拑羊马，双拳分置左右胸侧。

2、右拳移至中线，以鼻为准星，直线冲捶，高与肩平。

3、右臂保持伸直状态，右拳翻转成掌，掌心向上成摊手。

4、右肘平抬与肩同高，右前臂与地面呈45°角，同时右掌掌、腕逆时针翻转，成膀手动作。

5、肘部下沉回复中线位置，离身三寸，同时右掌顺时针上翻成屈肘之摊手，指尖与肩部同高。

6、中线摊手前伸至手臂完全伸直。

7、手掌由内向外逆时针方向旋转圈手，成指尖朝上，掌心向左之竖掌。

8、中线屈肘回收成护手。

9、右掌从中线向左侧方横拍，至肩侧止，完成拍手动作。

10、屈掌成勾收至中线成伏手，高与胸平。

11、伏手中线前伸至手臂完全伸直。

12、中线回收掌腕顺时针翻转成摊手。

13、由摊手完成掌心向内，指尖45°朝下直臂斜下撊手，至中线即止。

14、右掌再沿中线翻上成直臂摊手。

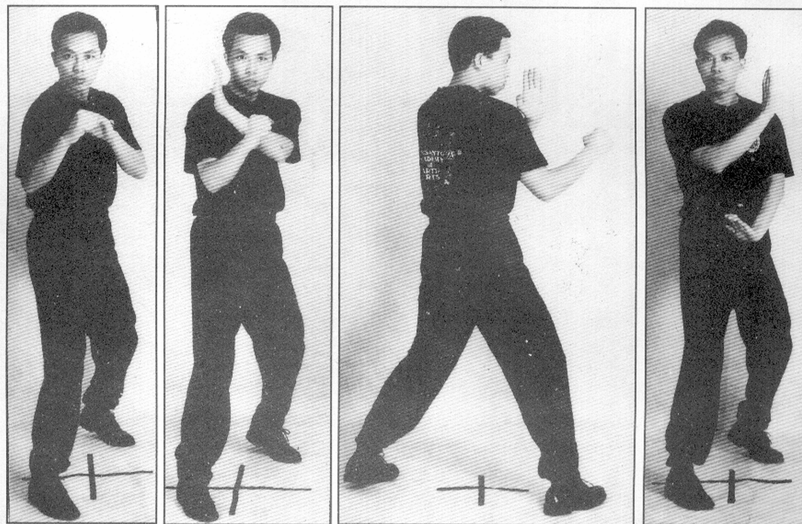
15、圈手变拳翻腕收回腋下，恢复预势。

16、以上动作为一组，右手重复练习3—5组。

17、然后以左手同样重复练习3—5组。

如此反复进行。

注意：(1)摊手(TAN SAO)、膀手(BOANG SAO)、圈手(HUEN SAO)、护手(WU SAO)、伏手(FOOK SAO)、拍手(PAK SAO)、捆手(GAUN SAO)系吸取自咏春拳的精简高效之防御性手法，在守中用中，连消带打的自由搏击中可发挥特效。(2)本练习旨在供习者熟练基本动作及准确之位置，因此必须心平气和，尽量以慢速度手臂放松地缓缓而为，力求动作准确到位。(3)始终以肘为轴动作。(4)手臂伸直动作时，例如圈手时肘部不可弯曲。(5)冲捶、拍手和捆手时以肘部发力，以藤条一般的弹性轻快地动作。(6)**再次强调：请始终和心静气，放松正确的做练习。**



警戒势　后手高位拍手(高外门拍手)　后手高位拍手(侧视)　前手高位拍手(高内门拍手)

练习2　振藩八大基本防御技之前、后高位拍手练习

1、准备——格斗势。

2、后手成竖掌(拇指勾屈)，由中心点位置向右侧横拍至右面颊侧旁止，力达全掌。

3、恢复原位。如此反复练习数次后手高位拍手。

4、然后按相同程序进行前手高位拍手练习数次。(完成前手高位拍手时，后护手可高置，也可如图成低门拍手动作)

如此反复进行前、后手高位拍手练习。

注意：(1)此系JKD八大防御技术之一。所谓"八大防御技"，实际只有四技，即高拍手/摊手，括手和低拍手，只是分前后手或左右摆桩之不同，而成八技。(2)初练必须放松的以较慢的速度做练习，以肘部为推动力。记住：由慢到快的练习。以下均同。(3)动幅不可超出四方形面积。(4)实战中拍手除此法外，还可如拳击之拍手般，纯以手掌拍苍蝇般的横向的轻快动作来完成，以对付快速的刺拳。(5)此防御用以对付袭击头部的攻击，使其偏离。

练习 3

前、后手摊手练习

1、准备——警戒势。

2、以肘为轴，后（左）手成掌，腕关节逆时针向外转拨至肩侧止，指尖45°斜朝左上方，掌心向前。眼视前方。

3、恢复警戒势，以同样动作反复练习数次。

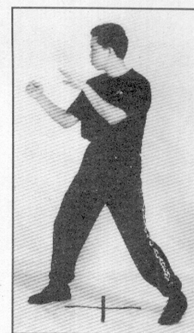
4、然后以相同程序进行前手摊手练习数次。

如此反复进行前、后手摊手练习。


警戒势

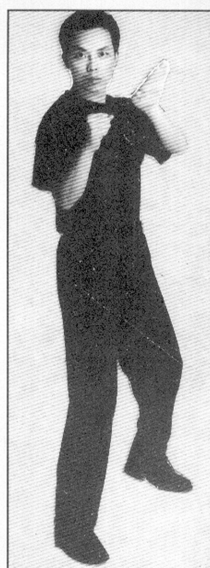

后手摊手
（内门摊手）


前手摊手
（外门摊手）

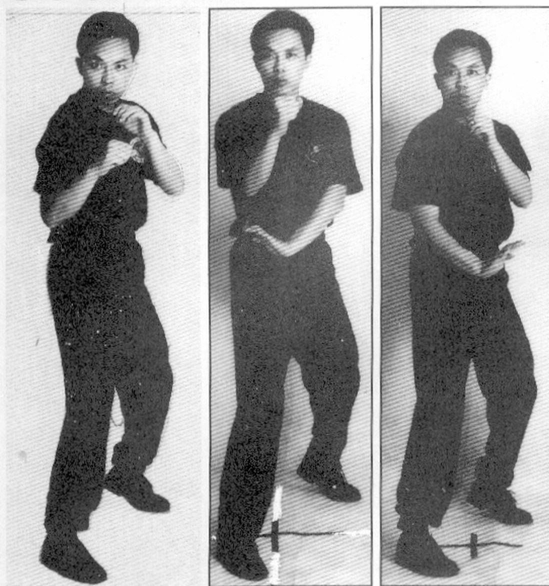

后手摊手（侧视）


以拳化掌的摊手


掌心向上之摊手


掌心向下之摊手

注意：（1）此动作用以防御高位的攻击。在实际格斗中，为防御重力踢打，可将掌化为拳，亦可配合侧身转马动作，将对方重击力道化于无形之中。（2）掌心朝上、朝下、朝前均可。惟掌心朝前转腕格挡有利于迅速化为搂手擒住对方攻击臂施展封手攻击。（3）其它练习要领同前。



警戒势　　后手低位拍手（中外门拍手）　　前手低位拍手（中内门拍手）

练习 4　前、后手低位拍手练习

1、准备——警戒势。

2、以肘为轴，后手成掌向右侧斜下方小弧度下拍至腰侧止。力达全掌，眼视前方。

3、恢复原位，以同样动作反复练习数次。

4、然后以相同程序进行前手的低位拍手练习。

如此反复进行前、后手低位拍手练习。



注意： (1) 此防御技可防御来自腰部以下的踢打，作用旨在令对方攻击拳足向斜下偏离。(2)其余练习要领同前。(3)前后手低位拍手，还可采用全掌水平向下按拍的方式防御（见绘图）。(4) 前后手向中线低门的低位拍手，则称为前、后手低门拍手，动作参见高内门拍手之后护手动作。



警戒势　　后手括手（内门括手）　　前手括手（外门括手）

练习 5　前、后手括手练习

1、准备——警戒势。

2、后臂肘部略向外转抬，肘尖朝向左侧斜上方同时，以之为轴，后手成掌以半圆形弧度从上向下从中心点向外拨挡至大腿外侧止，力达全掌，眼视前方。

3、恢复原位，以同样动作练习后手括手数次。

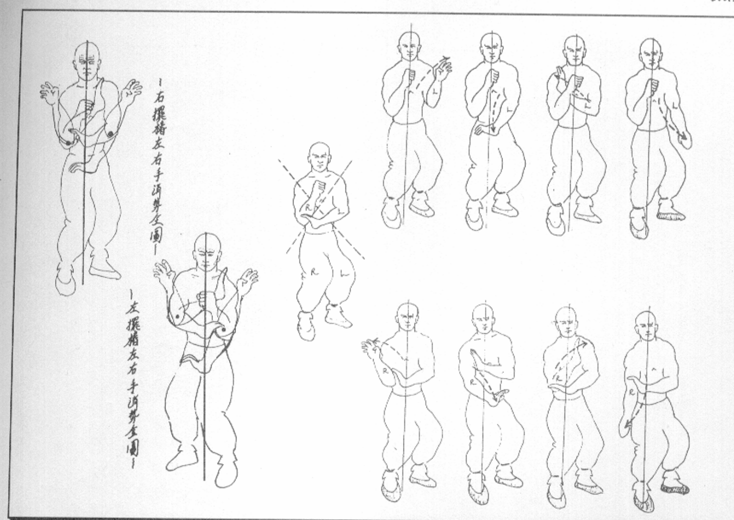
4、然后以相同程序，反复练习前手括手数次。

如此反复进行前、后手括手练习。



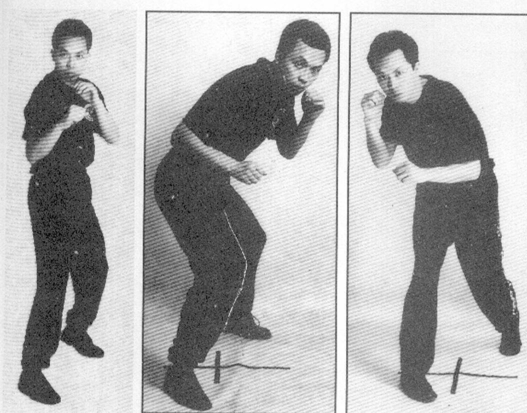
握拳式括手

注意： 此防御技用以对付来自胸部以下的踢打。(2) 在实际格斗中，对付重力踢打可以握拳来完成括手动作。(3) 括手与搁手的防御动作要领相似，但有较大区别，在于搁手系以手腕部份之尺骨部削击对方攻击腿，臂来达到守中有攻的作用，而括手仅用以消解对方力道，令其动作偏离，所以搁手更要求学员腕部硬功。（此可通过靠臂／搁击木人桩手臂等方式来练习。）**(4)以上八大防御技术根据内、外门和高、中、低位置不同，又可分别称为高位内门格挡、高位外门格挡、中位内门格挡和中位外门格挡法和低位格挡法。**（具体还可参见高级阶梯“反击三法”之连消带打练习说明）



【图注】

左图为宗师亲绘左右摆桩之左右手消势全图，亦即振藩八大基本防御技术右摆桩和左摆桩之全部动作。**图中人物肘部黑点乃强调以肘为枢纽动作的“不动肘”原理。**而右摆桩分解动作图解中，括手动作系以捆手方式来完成。



警戒势　　左侧闪　　右侧闪

练习6
闪避式防御之
左右侧闪防练习

1、准备——警戒势。

2、重心迅速移至前足，稍屈双膝，腰髋着力，上体略向左旋屈侧转30°～45°，头部同时左侧偏移，右肩稍向前倾，眼视前方，双手保持高护。

3、恢复原位，预备下动。以相同方法练习左侧身闪防数次。

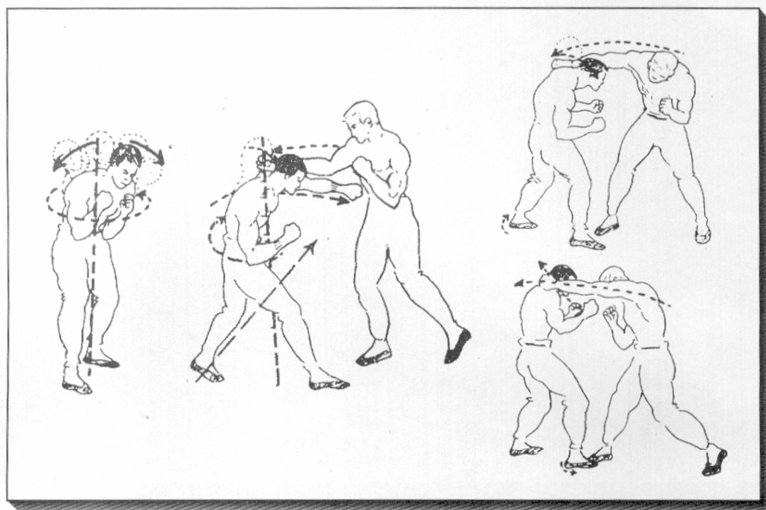
4、然后以相同程序，进行右侧闪防练习数次。

如此反复进行左右侧闪防练习。

注意： (1)闪避式防御主要依靠身法的闪转躲避，移开对方攻击焦点，从而实现防御。所谓“不招不架”是也，乃JKD省力、安全、能自由运用双手反击的高效率的防御技。(2)侧闪时以肩的移动带动头部转动。(3)侧闪防主要用以防御对方高位直线攻击，使对方来拳由肩上掠过。(4)实战中，可配合滑步施展侧身闪防(又称为滑步闪防)，来达到趋近对方目的，是在防开对方攻击同时趋近对方打近身战的最佳闪躲近身手段。(5)动幅不可过大，以恰好闪开攻击为要，以便随时或同时以空出的双手发动反击。(6)可配合高位拍手来提高防御安全系数。(7)双拳高置随时防御对方的上击拳。(8)身体应放松动作，使圆滑、流畅、迅速，以下均同。(9)此技为变角度的闪避式防御法。

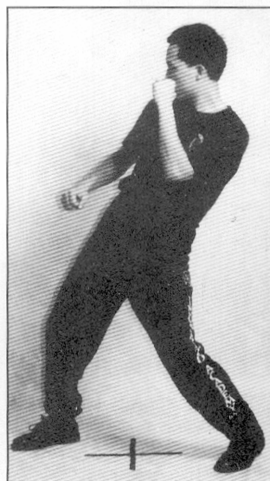
【图注】

右图为宗师亲绘技术图。宗师认为"格斗之际，不断摇晃身体，既可以使对方不容易抓准攻击目标，亦可以增强攻击力"，因此头部和身体的闪动必须自然、圆和、放松。向右侧闪时，左侧足跟稍外展；向左侧闪时，右侧足跟外展。"切记闪躲对方攻击的肩部和旋转外展脚跟均为同侧"。在闪躲同时，应学会发动反击，攻击对方之空门。请参考图示加深对左右侧闪防御和反击之理解。









练习 7

后闪身练习

1、准备——警戒势。

2、重心移至后足，上体向左稍偏转同时后仰闪约10—20cm，绷后颈，收下巴，一拳护身体，一拳保持高护。

3、恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行后闪身练习。

注意： (1)此技可对付各种非纵深高位拳打或足踢，防御前手冲捶或前刺拳尤为见效。(2)后闪动幅不可过大，保持随时向前之意识和弹性。一旦对方收手，立即向前发动前、后手之连环反击。(3)整个动作后闪和回身应非常轻快、自然，连贯和流畅，但需注意对方后手冲捶可能的连击！(4)此技为拉开距离的防御法。

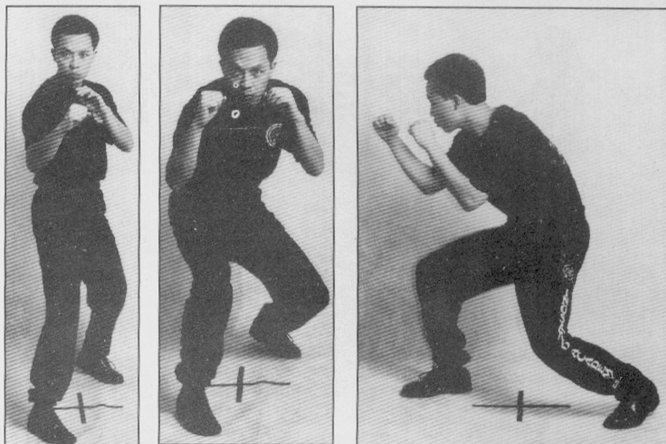
练习 8
潜闪练习

1、准备——警戒势。

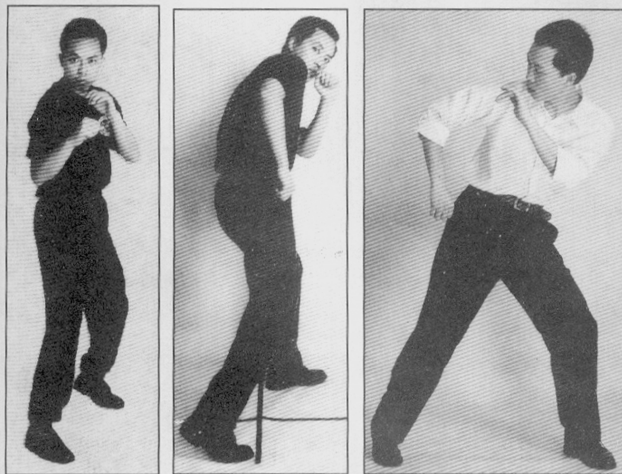
2、重心迅速移向前足，双腿屈膝深蹲，同时腰部着力，上体略前倾，双拳保持高护，眼视对方胸肩部位。

3、恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行潜闪练习。



注意： (1)此技用以防御迎头而来高位弧线型攻击，如勾捶或勾踢等。(2)腰部要活，以腰使力倾身，与猛然的屈膝下蹲连贯一气。(3)注意发挥膝部屈伸弹性力量配合身体的动作。(4)双拳高护，置于面对对方的位置，消极方面可以遮护身体，积极的作用则有利于反击，如攻击对方下裆，或者抱腿摔，或者发动上击拳打等等，随机应变。



练习 9
转肩闪练习

1、准备——警戒势。

2、重心迅速移至后足，前、后足同时以足前掌为轴辗转，前足跟踮起，同时，上体和右肩逆时针向后偏转，收下巴，略耸前肩，前手屈肘提起，前臂下降，拳头置于腰或大腿侧，后手高护，眼视原来正前方。

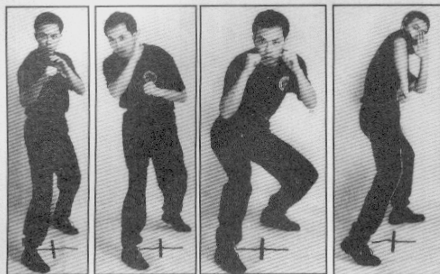
3、恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行转肩闪练习。

注意： (1)此技系利用身体的向后侧转拉开间距，来对付高位的拳击和踢击，也可防御来自下段的踢击，为李振藩宗师所常采用。号称"超脚"的美国空手道冠军比尔·瓦莱斯更以此防御技为其绝招。(2)此技防御较严密。首先其系完全侧向对手，暴露面积少。其次肩部和高低放置的前、后手可完全遮护住头部和面对对方的身体一侧。有时，亦可肘部稍稍抬高(肘尖正对对方，来加强防御，有时后足可同时后退半步防御纵深性攻击，其中变化学员可在实践中自行体会。(3)此技在自卫中对付突来之乱打，有很好效果。(4)此技可造成败退和距离上之假象，因此顺势反击，往往有"回马一枪"之效果。(5)必须迅速，流畅、连贯动作，充分发挥前肩、前手的遮护作用。



截拳道防御技术的辅助训练方法

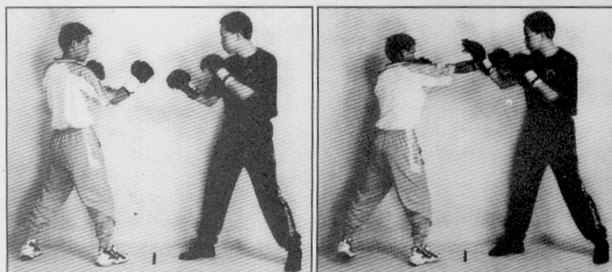


【自由假想躲闪防御连动练习图例】

1、自由假想躲闪防御连动练习

假想对方各种可能的攻击，然后原地进行连续的闪避式防御和格挡式防御综合练习。熟练后，配合步法做此练习。**注意平衡、流畅、迅速、敏捷性及节奏感。**

2、双人配合喂招防御练习



【第一步练习图例】

双方戴拳套，由陪练喂招做防御练习。(**第一步**) 讲明攻击方式和防御方式，陪练单招进攻、习者反复练习单一的防御技术。例如陪练以直冲捶攻击，习者以后手摊手防御。(**第二步**) 陪练出连环招式攻击，而习者练习用一种或两种单一防御或综合防御方式防御，反复进行。例如陪练以连环前后冲捶攻击，习者则以摊手和转肩闪防御来应付。初练时，陪练应根据习者水平控制喂招速度和力度，需由慢到快、由小力到大力、直至全速全力的攻防为止，循序渐进练习。每位学员必须尽量学会对付同一种攻击，采用不同的防御法并形成自动反射，则可大增实战之自信与反击威



【第二步练习图例】

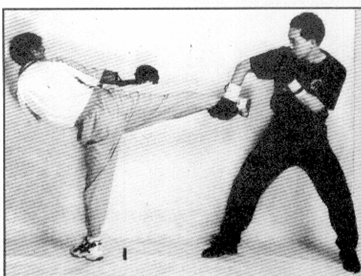


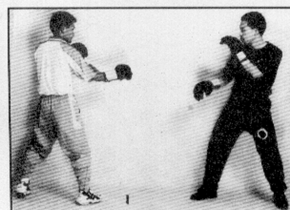


力。(**第三步**)双方戴拳套，陪练对习者不同部位进行各种踢打攻击，习者尽力施展所学全部防御技能，采用各种适当方式防御，陪练停止动作，习者即停止动作，如此练习直到应付裕如。(**第四步**)方法同上，惟陪练出招攻击有真有假，习者只有在对方真正的攻击实招打到时才做防御。此项练习，可训练习者如何在对方攻击完成的最后一瞬才防御，提高对佯攻的判断力和防御的最佳时机感，此需大量练习才成。

【第三步练习图例】







截拳道的防御手段灵活多样，左图展示的系抛膝加盖肘的立体式防御。

【秘法指南 · 龙之语录】



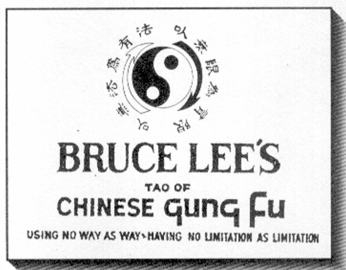
LIFE IS COMBAT

生活就是奋斗

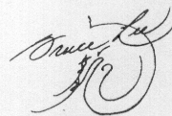
功夫是我生活中的一部分，它影响到我性格的形成和我的思想。我练功夫，是把功夫看作实体文化的一部分：一种心智锻练，一种防身自卫的方法，以及一种生活方式。

功夫艺术是至高的自知与自觉。一拳出手或一脚踢出，不是要把眼前的敌人打个半死，而是要打掉你的自我，你的恐惧或你的牵挂。

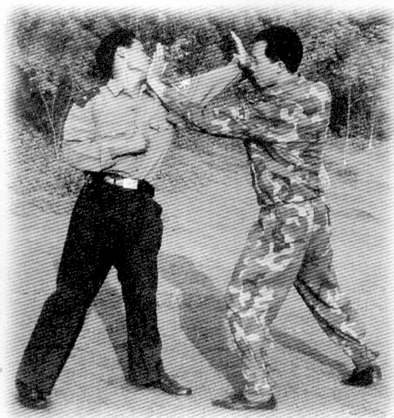
我认为一个人，或者说一个"够格"的人，他的作为与责任，在于忠实地发展他的潜能与自我完成。

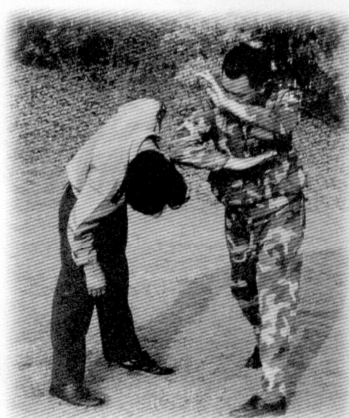


1965 年奥克兰第二所"振藩国术馆"馆牌



课目 12 手法反击技术训练





反击技术，就是在对方攻击半途或攻击完成之后，以及在防御同时攻击对方的实用技术，是最基本的防御和攻击技术紧密配合的实用技能。通过本课目训练，可以培养学员良好的防御和攻击互相融合，流畅转换，整体运用的高超格斗自卫技能，以期建立学员防御反击的反射性格斗习惯，为学员在实战中攻守自如打下牢固基础。这里，我们将前面所学振藩/截拳道基本手法和前一课目所掌握的JKD基本防御技术结合起来进行练习。请在简单、自然，平衡、放松的节奏下进行正确练习，直至流畅自如，全速全力。(标有"★"符号练习仅供参考，不属必练内容)

练习 1

高位拍手标指反击练习

1. 准备——警戒势。
2. 完成后手高位拍手。
3. 完成前手标指反击。
4. 恢复警戒势，预备下动。
5. 完成前手高位拍手。
6. 完成后手标指反击。
7. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行练习。

练习 2

摊手冲捶反击练习

按前面相同方法程序，分别完成(以下均同)：

1. 后手摊手防→前手冲捶反击。
2. 前手摊手防→后手冲捶反击。

如此反复进行练习。

练习 3

括手冲捶反击练习

1. 后手括手防→前手冲捶反击。
2. 前手括手防→后手冲捶反击。

如此反复进行练习。

练习 4

低位拍手冲捶练习

1. 后手低位拍手→前手冲捶反击。
2. 前手低位拍手→后手冲捶反击。

如此反复进行练习。

练习 5

膀手挂捶/标指反击练习。

1. 前手膀手→前手挂捶反击。
2. 前手膀手→前手标指反击。

如此反复进行练习。

练习 6

摊手勾捶反击练习

1. 后手摊手→前手勾捶反击。
2. 前手摊手→后手勾捶反击。

如此反复进行练习。

练习 7

括手标指反击练习

1. 后手括手→前手标指反击练习。
2. 前手括手→后手标指反击练习。

如此反复进行练习。

练习 8

低位拍手抛手掌练习

1. 前手低位拍手→前手抛手掌反击→前手低位抛手掌连击。
2. 后手低位拍手→前手抛手掌反击→前手低位抛手掌连击。

如此反复进行练习。

练习 9

高位拍手冲捶反击练习

1. 后手高位拍手→前手中位冲捶反击。
2. 前手高位拍手→后手中位冲捶反击。

如此反复进行练习。

练习 10

后闪防冲捶反击练习

1. 后闪防→前手冲捶反击。
2. 后闪防→后手冲捶反击。

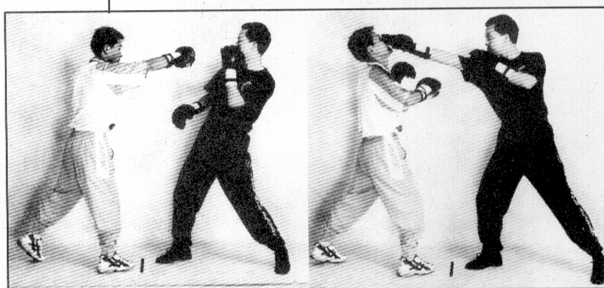
如此反复进行练习。

★练习 11

后闪防标指反击练习

1. 后闪防→前手标指反击。
2. 后闪防→后手标指反击。

如此反复进行练习。



后闪防御前手勾捶　　前手标指反击

练习 12

左右侧闪勾捶反击练习

1. 左侧闪→前手勾捶反击。
2. 右侧闪→后手勾捶反击。

如此反复进行练习。

★练习 13

左右侧闪上击拳反击练习

1. 左侧闪→后手上击拳反击。
2. 右侧闪→前手上击拳反击。

如此反复进行练习。



李振藩宗师演示的截拳道连消带打反击技——拍手冲捶

★练习 14

潜闪抛手掌反击练习

1. 潜闪防→低位抛手掌反击→高位抛手掌连击。
2. 潜闪防→高位抛手掌反击→低位抛手掌连击。

如此反复进行练习。

★练习 15

潜闪上击拳反击练习

1. 潜闪防→前手上击拳反击。
2. 潜闪防→后手上击拳反击。

如此反复进行练习。

练习 16　转肩闪挂捶/后手冲捶反击练习

1. 转肩闪→前手挂捶反击。
2. 转肩闪→后手冲捶反击。

如此反复进行练习。

★练习 17

手法反击自由式练习之(一)

按两个防御动作结合一个反击动作的方式进行练习。比如高位拍击→转肩闪→前手挂捶反击，充分发挥创造性做练习，以流畅、直接、准确为要。

★练习 18

手法反击自由式练习之(二)

按一个防御动作结合两个反击动作的方式自由练习。例如潜闪防→前手上击拳→后手勾捶，等等。



养成良好姿势的习惯

良好的姿势系最省力而又最能达到出拳，发招效果的一种身体状态。

——

养成良好姿势的习惯：1. 降低身体的重心；2. 身体重心落在足掌上；3. 保持一横侧的宽度为基础；4. 即使在跑时，膝关节亦绝少有僵直的情形；5. 重心放低，常系一些需要快速转身或变换方向动作的特征。以上之良好姿势习惯的特点运用在动作中或静止时均是相同的。一个运动选手，在动作前、后或做动作时均可能产生这种习惯。一个优秀的运动员，不容易见到膝关节僵直的情形。

——

平衡是养成良好的姿势不可或缺的……平衡包含了对身体重心的控制，加上身体倾斜时的控制与运用能力，使动作更轻松容易，因此，平衡可谓控制身体重心位置的能力与状态……一个好手通常能采用小且短的快速步伐以维持对身体重心的良好控制。



这是双膝微屈，以双足足掌触地，重心处于双足之间（微向后靠），完全侧身的自由动作姿势。此种姿势利于变角度出拳，且可延长出击距离（即所谓侧身长三寸），同时又较安全——使身体闪向对方火力点之外。一种轻盈灵巧的良好姿势，亦是宗师所惯用的过渡姿势。

——

一拳的失手或一脚的落空均可能造成瞬间的失却平衡，这就是为什么先守者常较占优势的原因，但攻击者不妨采取极安全的"微曲膝马步之警戒势"迎敌的姿势。练习在对方失却平衡时加以攻击，尤其在对方挺直身体时。

——

"肌肉运动知觉的认知"可谓是能适当地放松或紧张与对肌肉的作用情况了如指掌。肌肉运动知觉的认知，其锻炼方法系有意识地将身体与四肢置于特定的姿势，以体会其中的感觉。

——

练习体会在攻击时，连续攻击时，后撤或反击时，犹能维持双足间及双足与身体间适当的姿势。注意在各种拳脚攻击时的姿势变换。

——

尝试体会自己在平衡与不平衡时的感觉。若必要的话，需能在走路的速度下做所有的动作。练习向前、向后并向两侧移步；协调踢拳配合攻击方式，确保出招够劲够快。

——

锻炼身体平衡感觉的最佳方法之一无疑可说是跳绳了……速度需能至你的极限速度。跳绳的时间需维持三分钟，然后休息一分钟再继续跳三分钟。

——

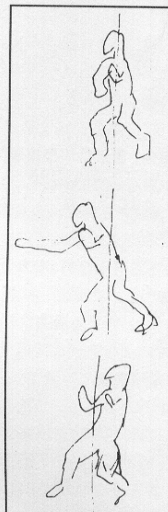
"肌肉运动知觉的认识"的锻练需至下述之境界方可谓成功：除非能运用身体最小的力量产生动作最大的效果，否则身体的感觉将无法谓之完美。

——

是故，需经常练习神经肌肉的协调能力并随时保持放松自然的状态。

——

经验老道的运动员大都懂得采取良好的姿势以节省体力。而一个伟大的运动员，往往能尽量减少无谓且不必要的动作，来使他每一个动作更加有效，更加减少体力的不必要的损失。



宗师亲绘技术草图显示了警戒势重心位置，以及攻击时与后闪时的重心变化。

——

由极佳的姿势中妥善地保留自己的体力，以备长时间经久的用途，或是为着更有劲力的动作的发挥而时刻准备着。

——

警戒势使你看起来像猫般，含胸拔背，随时准备跳跃，唯一不同的是，不像猫般全身都处于紧张状态，而系放松的。下颚贴近肩窝，手肘保护身体两肋。如此之对敌的姿势可谓是最安全的姿势。

——

由上可知：1. 运用的攻击方式当需使警戒势改变至最小。出拳踢脚时并不怎么改变警戒势。2. 练习由中庸不偏不倚的警戒势突然发招，立刻回复原来的位置，动作需连贯流畅。3. 练习经常能运用各部分为武器，由警戒势直接发招，并瞬间回复原来姿势。一步一步地减少出招与收招的时间。

——

最重要的一点，切勿划地自限。

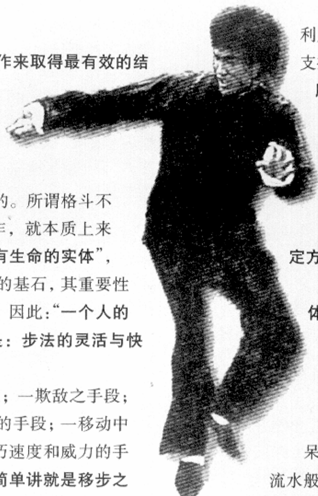


课目 13　步法之标准定型训练

步法，可谓 JKD 格斗技的生命。

在 JKD 中，运用步法的目的是以最少的动作来取得最有效的结果和速度，因此 JKD 对于灵活移动特别重视。**"飘若黄蜂，翩似蝴蝶"，运步轻松自如，富有活力和弹性，而且动作坚决直接，是 JKD 步法的基本特征**，这与 JKD 非常强调距离的有效调控，强调技艺的灵活发挥的原则是紧密相关的。所谓格斗不外乎是找寻攻击目标或闪避攻击的一连串动作，就本质上来说，格斗是流动性的，其状况瞬间万变，**"系具有生命的实体"**，而步法则是以变应变，使格斗富于流动性生命的基石，其重要性宛如一门大炮的灵活的双轮，一把扇子的扇轴。因此：**"一个人的武艺高低全在其步法运用上"。"格斗之特质是：步法的灵活与快速，发招的准确与神速"。**

在 JKD 格斗中，步法移动系一防御之手段；一欺敌之手段；一藉以获得适切攻击距离的手段；一迅速近身的手段；一移动中求平衡的手段；一促进反击的手段；一增进技巧速度和威力的手段；一善于保持体力的手段。**JKD 格斗的精义简单讲就是移步之技巧——每一位学员务必花费大量的时间在 JKD 步法训练上。**可以说，要成为 JKD 个中高手，要在实战中以弱胜强，灵活、敏捷、简练的步法在其中起着决定性的作用。**你必须将步法视为 JKD 决胜负的有力武器来予以高度重视！**想像李振藩宗师一样进退闪转自如，玩弄敌人于股掌之间吗？**请每位学员苦练步法，——这就是 JKD 成功的"秘密"捷径！**



闪电之龙

JKD 步法基本注意事项如下：

1. 双足切忌完全平贴地面，必须只以足前掌高度敏感的着地，利用靠大拇趾根部，前足掌内侧的"重心眼"部位支撑身体重量。**善用双足，足踝，小腿和微屈的双膝弹性力量恰似弹簧般的轻盈动作。**

2. 训练时，必须不断有意识地使双足"轻如羽毛"，步伐感觉地板一如跳板般，轻松、优雅、富有节奏感。

3. **一个简单的原则：先移动离自己所欲移方向最近的那一只足，且向要达到的那个特定方向迈出，后足随后快速而自然地跟进。**

4. 为了增进移步的速度和灵巧，**移步时，身体重心在足未动之前应先微微倾向所欲进之方向。**除此以外，移动前或移步完成后，应保持或立即恢复警戒势，且重心应始终保持在双足之间。当然，身体和双手双足应经常做些轻微的动作，如此可使出手和移动速度更快，因为过份呆板地保持固定的警戒势绝非善法，请经常保持流水般的移动！

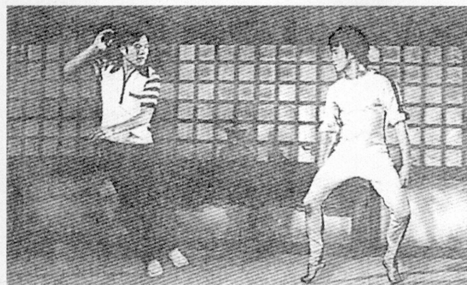
5. **充分发挥微微踮起的后足跟在全身重心快速转移、弹性推动，消解重击，以及稳固支撑方面的全身攻击武器的"活塞"作用**，使双足随时能向任何方向突然、迅速、平稳地移动。当然，足跟踮起或放下可依具体动作情况而定。另外**记住移步时，时时保持双膝微屈的弹性姿势。**

6. **JKD 的步法提倡精简，动作愈小愈佳。**除非有某种战术上的理由，否则应以短小快速的动作来完成移动，以确保攻击时的平稳和灵活变化。**记住：欲移相同一距离，宁可用两步移动也尽量不用直接一大步移动。可以渐进的步法靠近难以靠近的对手，小而快速的步法系保持完美平衡的唯一方法**，如此方可有正确的距离，并运用对方预料不到的攻击或反击。

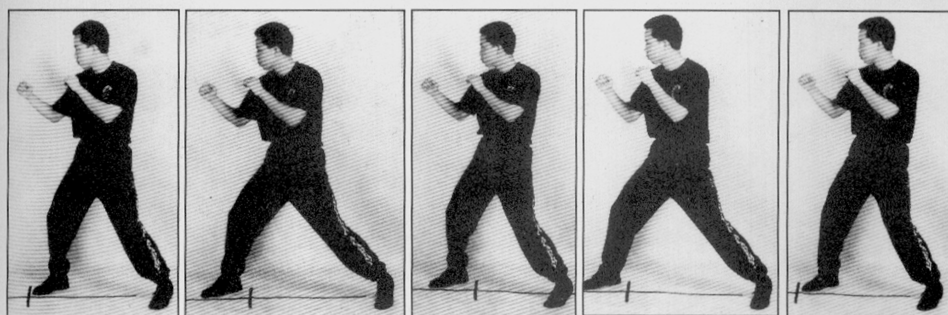
7. 尽量避免重心起伏较大的跳跃动作，避免双足交叉的动作。避免双足同时离地或滑动！

8. **动作严谨、精确是 JKD 步法的基础。**学员初练时，也许会感到动作笨拙，速度缓慢，但只要每天坚持练习（包括在生活中随时随地练习），就会很快提高速度，变得得心应手。**跳绳、跑步、击影练习、步法专项练习、柔软体操、蛙跳、矮步走等都是提高步法基础素质或技艺水平的优良方法。**

9. **从现在起，请努力地练好步法！**（注意：标有"★"符号为参考练习内容。未标"★"符号者，则系截拳道最基本之步法，为其它步法之基础。）



善用足掌、双踝、小腿及膝关节弹性的灵妙舞者。



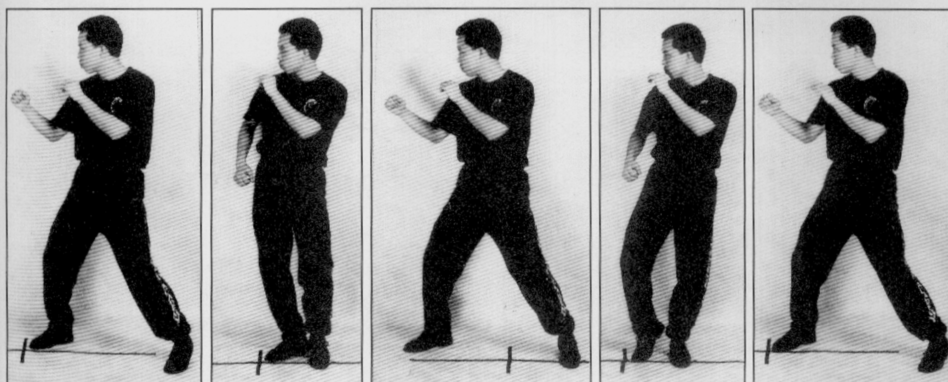
警戒势　前足前滑　后足紧跟，恢复警戒势　后足后滑　前足紧跟，恢复警戒势

练习1　前、后滑步练习

1. 准备——警戒势。
2. 重心稍前移，后足推动，前足轻盈地擦地滑出半步，双足一分开，后足立即快速地跟进半步。
3. 恢复警戒势，预备下动。
4. 重心稍后移，前足推动，后足擦地后滑半步，双足一分开，前足立即快速跟进半步。
5. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前、后滑步练习。

注意：(1) 前滑步主要目的在于调整间距接近对方或诱逼对方产生防卫性反应或攻击，而暴露出所需空挡。后滑步则有拉开距离，配合防御以及诱敌进步的作用。(2) 前、后滑步都要求放松自然地动作，以双足前掌高度敏感性的几乎贴地的滑动，眼视前方，全身在移动时犹需保持基本姿势和平衡，重心不可有明显的起伏。(3) 也可先前滑一定距离，再后滑一定距离地反复做此练习，以下均同。



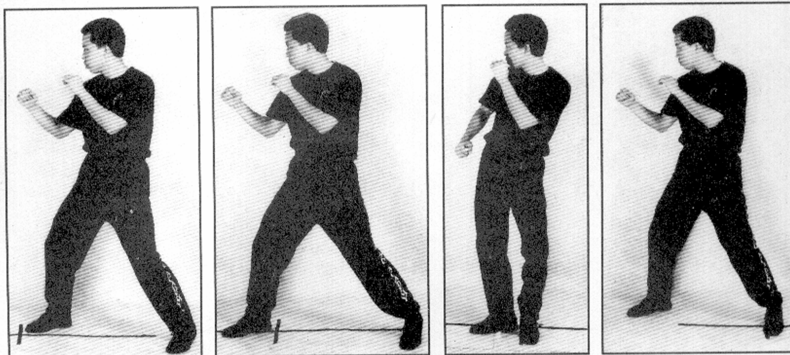
警戒势　后足前垫　前足滑出，恢复警戒势　前足后垫　后足后撤，恢复警戒势

练习2　垫进垫退步练习

1. 准备——警戒势。
2. 后足迅速滑向前足。
3. 在后足刚刚触到前足同时，前足滑出，恢复警戒势，预备下动。
4. 前足后撤向后足。
5. 在前足刚触后足时，后足立即向撤，恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行练习。

注意：(1) 垫进步法系快速前进的步法，而垫退步则系快速后撤的步法。(2) 动作需轻巧、隐蔽，重心转换自然，不可有起伏。(3) 无论后足前垫或前足后撤时，双足瞬间应在一条直线上，并保持平衡。



练习3 快进步练习

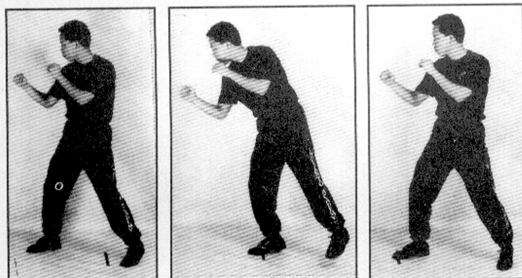
1. 准备——警戒势。

2. 重心稍前移，前足中线前滑半步，双足一分开，后足立即前滑并几乎踏在前足原来的位置。

3. 后足刚刚触及前足，前足迅速前滑恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行快进步练习。

注意：(1) 此步法系小步组合式步法，可以快速移动2m以上，其优点是在迅速接近对方同时，仍能保持良好平衡的警戒状态，可攻可守。(2) 前滑第一步(约8cm左右。视个人步幅和实战中双方间距情况而定)应使身体完全成侧身一直线，这样在前移过程中既安全、平衡，又有利于攻击力量的直接传递。有时，前滑第一步战术目的既是缩短双方间距，调整体姿，亦是用以观察、试探对方之反应。(3) 此步法常用以在快速深入地突近对方的同时，采用前足施展直接、隐蔽、快速、省力地踢击，原则是后足落，前足踢，同步而为。(4) 此步法要领与垫进步相似，惟先以前足滑出一小步。实战运用时如果离目标较近，则无需滑出第一步，而直接以垫进步接近对方，完成动作。(5)进行快进步练习时，也可在先滑第一步之后，连续以垫进步快速前移一段距离，到位后，双足自然分开成警戒势，如此反复练习，直至自然、流畅、优雅。(6) 如果在快进步后足垫向前足过程中，前手前挥，身体象被猛然拉向前方，且后足以超越前足之动势，带有一个腾空过程向前疾进时，此步进势更疾更快，且更远，则成为疾步步法，(参见题图)。



警戒势　　前足后撤，后足摆出　　后足落步成警戒势

练习4 钟摆式快退步练习

1. 准备——警戒势。

2. 前足前足掌贴地后滑，重心亦随之移至前足，上身稍稍前倾，在前足刚刚触及后足时，后足向后向上弧线后摆。

3. 后足顺势下落，恢复成警戒势，预备下动。

如此反复进行钟摆式快退步练习。



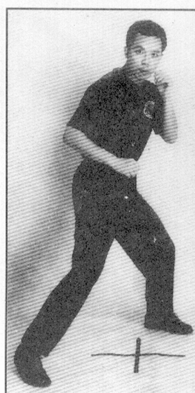
在《猛龙过江》中，李振藩宗师展示了精妙的钟摆式快退

注意：(1) 此步可以在后撤同时配合手法之防御。常用于对付攻击速度快，或者施 展纵深性凶猛踢击的对手。也可配合前足踢击后的警戒势回复。(2)此步后足后摆之弧形极似钟摆运动之轨迹，故称钟摆式步法。(3)此练习应轻巧地滑摆动作，经常练习，可以获得良好的速度、平衡和节奏感。


警戒势


前足右侧步


后足侧跟成警戒势


后足左侧步


前足跟进成警戒势

练习 5　左、右侧步练习

1. 准备——警戒势。
2. 后足侧向推动，重心稍移向前足，前足向右侧迈出一步。
3. 后足迅速跟上相同步幅，恢复警戒势，预备下动。
4. 重心稍偏向后足，后足向左侧迈出一步。
5. 前足准确地侧跟一步，恢复警戒势，预备下动。

如此反复地进行左右侧步练习。

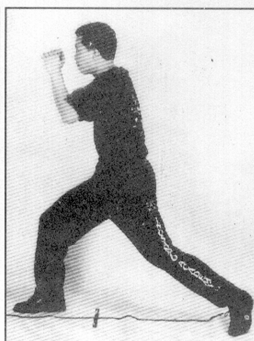
注意： (1)侧步是JKD闪避拳打和足踢的一种很好的防卫技术。若能善加利用，亦有利于出其不意地进行凌厉的反击。用侧步防御的时机，是在对方攻击将要完成瞬间施展。(2)整个动作必须轻巧、自然、流畅。(3)训练中，也可先连续练习右侧步数次，再练习左侧步数次，反复进行。(4)相对来说，右侧步较左侧步动作难度大一点，应多花时间练习协调。

★练习 6 前刺步练习

1. 准备——警戒势。
2. 重心前移，后足推动，前足自然抬起约4cm向前迅猛跨出一大步。
3. 后足立即跟进，恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前刺步练习。


警戒势


后足猛然蹬地，前足前刺一大步


后足紧跟恢复警戒势

注意： (1) 此步主要用于在中距离上直接出拳突击或追击对方时运用，讲究时机和距离之准确。(2)此步与前滑步动作相似，惟跨出步距截然不同，前者小步控制，后者则大步直接突入。(3)注意后足撑地推动，动作稳、快而又坚决。(4)跨出步距约22－27cm左右，具体依个人身高步幅和实战间距情况而定。


警戒势


垫步提膝


侧视


落步成警戒势

★练习 7　垫步提膝练习

1. 准备——警戒势。
2. 重心稍前移,后足前滑向前足位置,落下同时提前膝。
3. 前足前落恢复警戒势,预备下动。

如此反复进行垫步提膝练习。

注意: (1) 此步法常练可以提高前腿起腿速度。(2) 此步法亦可以作为佯攻近身手段,来达到隐蔽安全的与敌接手(提膝动作本身就攻守两宜),以掩护后续攻击的战术目的。在咏春拳中,就常以此动作为掩护近身与敌搭桥(Bridg · the Gap),施展近距的打击。


警戒势


前足斜进一步

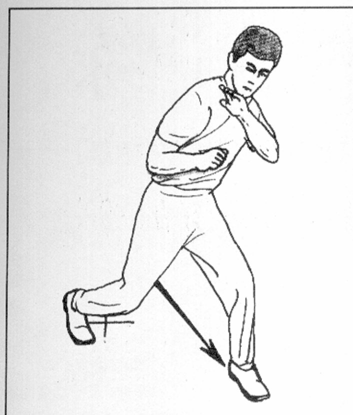

恢复警戒势

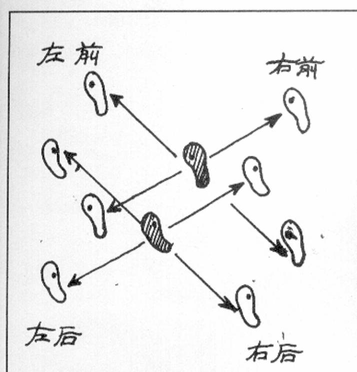
★练习 8
斜进步练习

1. 准备——警戒势”
2. 重心稍前移,后足推动,前足向右侧斜前方斜滑半步。
3. 后足立即跟进,恢复警戒势,预备下动。

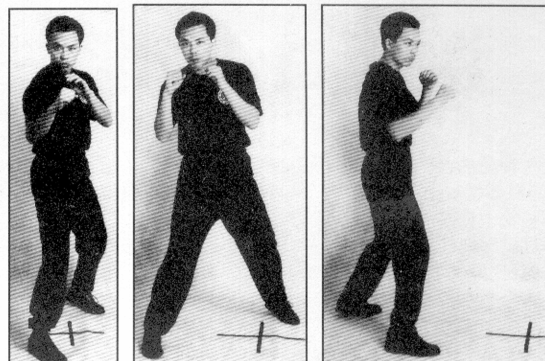
如此反复进行斜进步练习。

注意: (1) 此步法与前滑步不同点在于其系变角度斜向滑进。是一个较为安全的趋进对方防御中线或外门,攻守兼宜利于反击的近身步法。(2)运用此步应尽量配合侧闪动作,双手高置,以随时采用中、近距手法或摔法反击对方。(3)有时,亦可在斜进时封踏对方前足足面,发动攻击。(4)此步亦可以后足来施展成“后足斜进步”。(5)同理,斜向的撤步即为斜退步法。大致有四个方向的斜向移动变化。


后足斜进步



四个方向的斜进斜退步

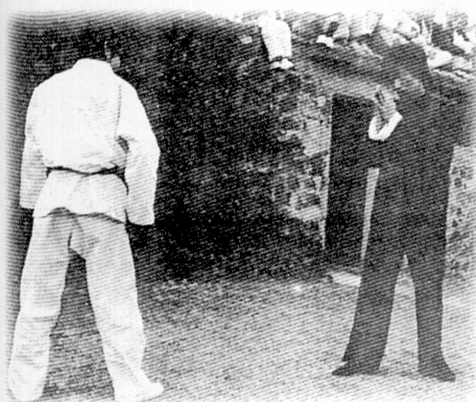
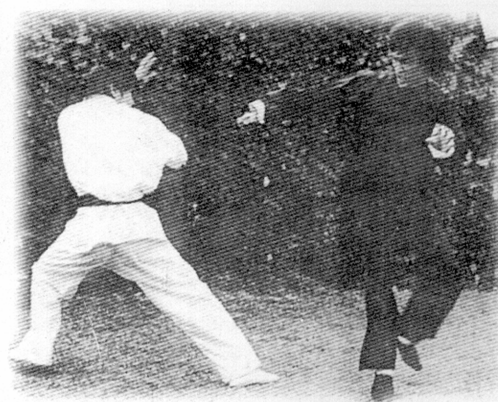


★练习9　侧环步练习

1. 准备——警戒势。
2. 前足侧滑半步。
3. 以前足为轴，以身带腿，后足弧线向侧后环步，恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行练习。

注意： (1)此步法既可用以围绕对手调整位置，寻找战机，亦可用于在闪避对方攻击同时，迅速绕至对方侧面攻击范围之外，以利于反击；(2)整个动作必须快速、圆滑、流畅。



在《龙争虎斗》拍摄间歇，李振藩宗师从自然的合掌姿势突然启动疾进，虽相隔数尺之外，但灵活的对手仍然闪避不及。真正的闪电之龙！

课目 14 步法之配合训练

将各种前进、后退、左右移动等基本步法结合起来组合练习，以练就变幻不定，平稳，灵巧的全方位自由移位意识和移动中良好的重心分配能力、距离感、方位感，以及随时可以移向任何方向的步法技能，就是 JKD 步法配合训练的目的。

练习 1　直线步法配合练习

1. 准备——警戒势。
2. 完成前滑步动作。
3. 完成后滑步动作。
4. 完成前刺步动作。
5. 完成钟摆式快退步动作。
6. 完成快进步动作。

如此反复进行直线步法配合练习。

练习 2　变角度步法配合练习。

1. 准备——警戒势。
2. 完成斜前滑步动作。
3. 完成左侧步动作。
4. 完成右侧步动作。

如此反复进行变角度步法配合练习。

注意： 所谓变角度，是指通过步法改变与对方直线对峙攻防的角度。

练习 3
自由式步法配合练习

按以上方法和程序，自由流畅地进行直线和变角度步法的配合练习。

【秘法指南·龙之语录】



步法锻炼的课题

①体验下述步法的作用与感觉：

(1)对方突然冲来时，能够闪避的步法；

(2)对方持刀器时，避开对方贴近或接触的步法。

②步法的机动性、快速，亦即步法的速度，是截拳道的本质，平常应不断进行移位步法的辅助练习：

(1)藉由跳绳运动，学习如何轻盈地控制本身的体重；

(2)利用跑步加强脚劲，培养持久的充沛体力；

(3)腰部伸展的体操，学习猿猴走路动作，蹲低身体做蛙跳运动，藉以增强脚步的控制能力。

③无论攻击方法多简单，也不管是攻击或防御，练习时均需配合锻炼步法。训练攻击前，攻击中，攻击后做前进与后退的步法，进而学习本能上的距离感觉。

④试协调含下列要素的步法：

(1)随时均能攻击或防御；

(2)可以灵活移向任何方向；

(3)随时均能保持最高平衡；

(4)任何部分均便于闪避。



平常应不断反复进行击影练习，藉以增加步法的灵巧性。尤其重要的是循序渐进的练习，进而达到快速、自然、灵活的境地。练习时，应有韵律的善加运用双足、足踝、小腿，其动作宛如交际舞般地翩然优雅。

步法练习的最后，除了锻炼快速的移动，尤须提高层次，养成逼前一步攻击敌人的积极态度。

知道什么时候应该前进，什么时候应该后退，就知道什么时候应该攻击，什么时候应该防御。然而无论知道多少，一个武术家要是没有灵活轻巧的步法移动技能，也就无异于一座无法移动的大炮般，毫无灵巧可言。

步法移动的要诀是身体重量平均落在左右双足上，重心移动时尤能保持良好之平衡。

移位步法是截拳道的生命。速度、流动性是截拳道的本质，请君勤练移位步法。

课目 15 配步手法训练



配步手法训练就是配合步法进行的手法攻击技术训练。**在JKD中，步法的最高级阶段就是在与出拳和踢击动作的配合运用上。**因此，以后无论所练习的攻击技术有多简单，无论动作是用以防御或攻击，均需配合着步法移动来练习。配步攻防的练习包含攻击或防御之前的动作（例如滑步虚招，例如快速进步侧踢前先迈出的第一步）；其间的动作（落步瞬间发出的踢打整体动作）以及防御、攻击之后的步法动作（迅速恢复警戒势或先做出预防对方反击的补救闪避动作等）。

经常练习配步攻防技术，使动作在前进和后退，左右闪转中协调一致，此种训练最终能使每位学员练就一自然的直觉的准确判断距离的本领，动作隐蔽、优雅、协调身到手到足到的本领。

切记：**快速与够劲的出拳和踢击的关键，在于能保持良好之平衡与快速准确的移步上。只有在配步训练中，才能进一步提高学员的攻击加速度和整体攻击力量。**另外最重要一点：**在所有配步手法中，手必须先于足动（出手稍稍快于步法动作）手先足动，时时牢记!**（注意：标有“★”者为参考练习内容）。

练习 1

前滑步直线快招手法配合练习

1. 准备——警戒势。
2. 前滑步同时打出前手冲捶。
3. 前滑步同时打出后手冲捶。
4. 前滑步同时标出前手标指。
5. 前滑步同时打出前手挂捶。
6. 前滑步同时打出前手中段冲捶。
7. 前滑步同时打出后手中段冲捶。
8. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前滑步直线快招拳法练习。

练习 2

后滑步直线快招手法配合练习

按练习 1 相同程序和方法，进行后滑步直线快招手法的反复练习。惟要求先完成后滑步，再完成手法动作。

练习 3

前刺步直线快招手法配合练习

按练习 1 相同程序和方法，进行前刺步直线快招手法的反复练习。

> **注意：**(1)动作出击必须协调一致，坚决果断。
> (2) 也可先进行某一单项的前刺步手法练习，例如先练习前刺步挂捶，熟练后，再分别练习其它的前刺步手法。以下均同。

练习 4
左右侧步弧线手法配合练习

1. 准备——警戒势。
2. 左侧步同时打出前手勾捶。
3. 右侧步同时打出后手勾捶。
4. 左侧步同时打出前手上击拳。
5. 右侧步同时打出后手上击拳。
6. 左侧步同时完成前手抛手掌和前手低位抛手掌。

如此反复进行左右侧步弧线手法练习。

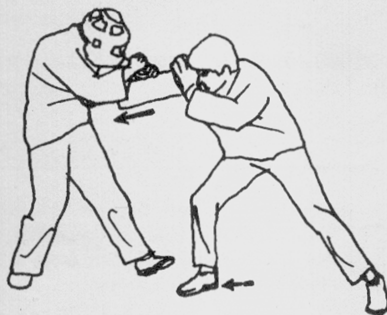
★练习 5
斜进步手法配合练习

1. 准备——警戒线。
2. 斜进步同时完成后手中位冲捶。
3. 斜进步同时完成后手勾捶。
4. 斜进步同时完成前手勾捶接后手勾捶。
5. 斜进步同时完成前手冲捶接后手冲捶。
6. 斜进步同时完成前手标指练习。

如此反复进行斜进步手法配合练习。

★练习 6
自由式配步手法练习

参照上述原理，学员做自由配步手法训练。



前刺步前手中位冲捶

当我老了，我的速度可能会减慢，但我的感觉一定会更强。【李振藩】



击拳不眨练习

李振藩宗师曾说：**“当我老了，我的速度可能会减慢，但我的感觉一定会更强。”**视觉、触觉、听觉等运动感觉的训练是 JKD 中贯穿始终的训练。洞察力(综合的感觉力)提高后，心灵方可专注于一，来发觉对方的反应，预知对方意图，洞悉对方的战略，从而能大大提高我们在格斗中的反应优势——无论攻击、防御还是截击。

1、**视觉练习**——视觉是洞察力特训中最重要一项、因为格斗中大部分信息来自视觉、**“练习视觉的敏锐清明可谓一切基本的发端”**。

(1) **击拳不眨练习**——与同伴面对面站立。让同伴有控制地向你的眼部冲捶，而你必须睁眼不眨。此练习可有效克服格斗中闭眼的坏毛病。

(2) **眼的凝视练习**——点燃蜡烛，习者舒适的坐定（也可采取坐禅式的坐姿），使焰火同眼成水平。然后一动不动地不眨眼的凝视烛焰一分钟。然后闭目休息眼肌，同时想象烛焰在眉间处燃烧，时间一分钟。如此反复 5—6 次。以后，练习中凝视和闭眼的时间可分别增加到三分钟。**此练习可最大限度刺激神经中枢，培养集中力、强化目力。建议学员经常安排练习。**

(3) **手电筒光点练习**——有三类练习方法：其一，在漆黑的房间内，教练用手电筒光点在墙上上、下、左、右的快速移动，习者要根据光点当前所在位置立即出前手拳空击光点处。如此反复练习**可提高学员视觉速度和快速反应能力以及出拳之速度**。其二，教练不停地晃动手电筒光点，习者应随之不停地步法移动，当光点偶然突停时，习者亦应随之不动。其三，教练首先让手电筒光点静止一处，习者也保持静止，当光点突然移动时，习者也应随之移动。

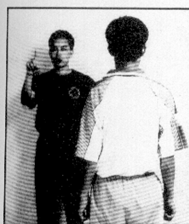
(4) **空中划字练习**——教练(或同伴)站在学员面前 1.5 米至 2 米处，竖起一根手指移到习者余光刚好能感觉的极限位置(即习者眼睛应盯住前面某点，仅以余光来感觉)，然后用手指在空中划英文字母或阿拉伯数字，由习者用余光迅速判断所写字母或数字，此练习应在习者左、右两边分别进行，**有利提高识别动作的周边视力。此练习也可教练先竖一指，让学员盯视，然后竖另一指至习者周边视力感觉极限点上，进行同样的空中划字练习。**

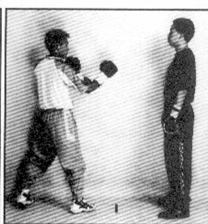
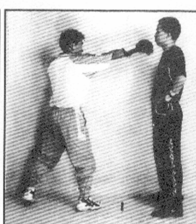
(5) **余光防御练习**——习者成警戒势或自然站姿，然后让两位同伴站在习者视力刚好能感觉的极限范围上，轮流向习者发动攻击，而习者以余光观察并迅速防御，熟练后，可进行反击。**此练习能有效的提高学员周边视力及动作反应能力。**

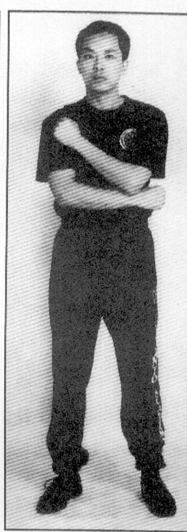
(6) **变姿反应练习**——教练（或同伴）保持某个姿势和习者面对而立，习者保持警戒势，当教练姿势有任何改变，比如从垂手而立（或双手交叉胸前）变成双手叉腰，习者应立即向教练发出攻击（拳打足踢均可），点到即止。这是姿势改变明显的初步练习，下一步练习则可如双手握拳抄抱胸前，仅通过上或下面那只手手指的细微变化，来让习者练习迅速反应并出击。再想一想还有什么类似



截拳道洞察力特训法(一)


空中划字练习



【初步】变姿反应练习



【进一步】变姿反应练习

的练习吗?

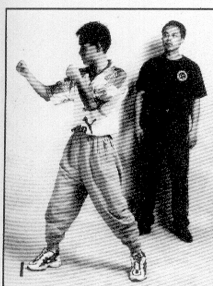
(7)**"口欧"(OOH)练习**——(第一步)此可在很轻松随意的时候,也可在保持警戒势以及移步中练习。当教练很快做一些手势或弄出声响,习者无论是视觉或听觉感到了变化,应立即大叫一志"口欧 "或"咄"来应付。**此练习可大大缩短从刺激到反应的时间,从而提高反应力。**(第二步)同样如上练习,只是将大叫"口欧"变成有计划的踢击或拳打。比如教练在习者后侧拍手,习者立即发出前手中位冲捶动作。

(8)**"口欧"练习之二**——双方面对站好,陪练站成警戒势,习者出示手靶或张开手掌让陪练来打,(双方间距应以陪练伸直手臂刚好可以触靶为宜)当他快速出击时,习者应立即反应,"口欧"或"咄"的大叫一声的同时,移开手靶或手掌,让其无法击中。

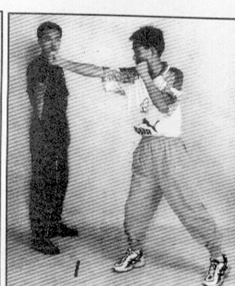
家中有狗的学员,也可以一条布巾逗狗,当狗跳起来扑击时,立即移开并"口欧"或"咄"的大叫一声。开始时可举高些,以后反应快了,则可以将布巾垂低些来练习。

(9)**"口欧"练习之三**——在某个人来人往的公共场所,从人群中挑出一人为目标,观察他(她)的一举一动。当他(她)做出某种手势时,习者应在心中"口欧"或"咄"的叫一声。应尽量争取在对方做出某个动作之前判断出来,并"口欧"或"咄"的在心中无声地叫出。

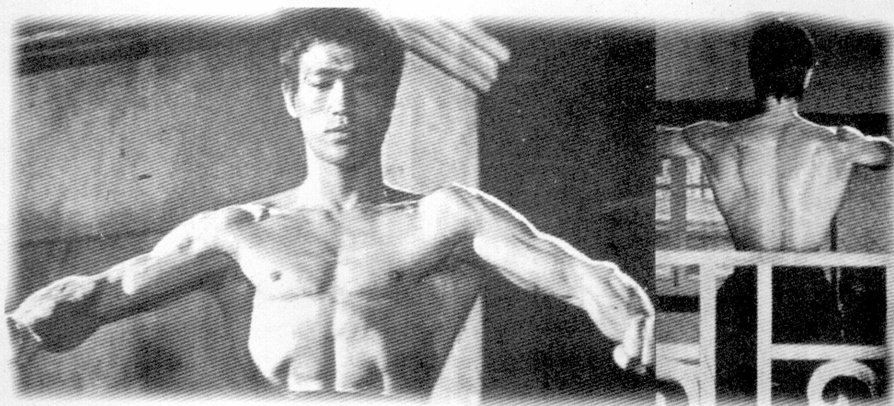
以上练习学员应每天随时穿插安排,自由练习。你会发现自我的洞察力会在较短时间内发生突飞猛进。**但此种练习每次不可过多,时间过长,而应集中做短暂迅速的洞察和感觉练习,且应在精神状态良好的情况下进行,每次练习到感到满意时,即可结束。**当学员对树叶飘落于地,突然发生的声响等简单的现象都能做出迅速而正确的反应时,你的洞察力就已经得到很大的提高。不要满足,继续坚持做进一步专项练习,使自己的感觉和反应,越来越快,越来越敏锐。你就可以通过快速观察、感觉和判断,让自己的反应和意识超前,总是领先对方一步,总是能敏锐觉察对方的企图,以及对方最薄弱的时刻和空挡,从而促进格斗水平质的飞跃。对于那些反应和动作迟纯的学员来讲,更可藉此来克服这一不利因素。**让洞察力练习成为你每天训练内容的一部分罢!**



【OOH练习】辨音出击练习



【OOH练习】手掌或手靶闪移练习

课目 16　攻击威力和肌力训练



不是像健美运动员一样单练肌肉块，而是练就既有力量又有弹性，使每一部分都能出"功夫"的爆发性格斗型肌力结构。

许多习武者，特别是初习者，对于格斗技巧和技术的修习往往倾注过多的热情，而对攻击威力和基础体能训练（肌力、速度、耐力、柔韧等）则极易忽视。

其实，格斗技术固然重要，在初学阶段更占到60%—70%的比重，但要在JKD中获得成功，**技术和体能训练两个方面，却是相辅相存缺一不可的，因为技巧、技术的充分发挥，乃至进一步提高，必须依赖于学员全部的身体条件。**学员只有始终保持良好的甚至巅峰的体能状态，才能保证随时投入突发的战斗并取胜！因此**加强体能训练，强壮身体，提高攻击武器之功力（硬度），发展攻击威力和抗击打能力，应成为学员每日必练内容之一。**切记：**根据自身条件，坚持把自己认为欠缺或需要的体能素质练习（例如柔韧性、力量、速度等）作为训练基础，是每一位学员不断提高自我，发挥潜能的重要方面。**本课目练习主要以强化攻击威力（使攻击部位武器化），发展学员必备肌力（肌肉力量是其它体能素质提高之基础）为目的。训练注意事项如下：

1. **攻击威力的必练内容为"四方功力墙靶"练习。墙靶固定于墙，击打时反作用力大，因此是李振藩宗师认为"大有用处"的训练工具。**对于强化学员拳、肘攻击部位功力（硬度），强化腕力，使学员出击手臂和拳、腕真正形成一个坚韧强固的攻击威力内部传递杆和支撑杆，防止出拳时因腕部软弱，无法将最大力道传送到目标，以及避免挫伤手腕具有无可替代的作用。该练习对于学员练就完美够劲的冲捶，练出一拳深透内部的寸劲式穿透力，以及获得击打活生生物体的实际感觉，亦是绝佳的训练工具。

训练时，学员应由轻到重的，按照动作要领，一下一下地击打，切忌蛮力重击！注意体会足部撑地，腰髋拧转，顺肩催肘出手的整体力量的层层传递和爆发。**松出紧发，每一击都要打出感觉，精力集中，准确到位。**

功力墙靶一般可充填细沙或干豆类，但不要太满太紧。有条件学员，仿制三个，分别填充（1）细沙，（2）小石砾或干豆子，（3）铁砂、并列于墙，从最软的打起，逐个击打，以练就不同的适应性。**如果初学时拳头强度不够，可先戴薄的打沙袋手套**（其它如纱手套亦可替代）**做适应性练习，也可以拳面俯卧撑等方法配合强化拳面硬度。**

> 注意：墙靶对于强化习者拳、肘攻击冲击力非常有效，**但需要注意不要过多地用墙靶练习重拳，以免滞缓你的出拳速度。**每次练完后，最好做一些快速的放松性拳击练习。对拳面、肘部可以红花油揉擦，按摩，促进气血通畅。

2. 鉴于函授特点，本课目肌力训练**大部分采用的是无需借助器械负重即可完成的徒手自重的自然训练法，也是李振藩宗师过去经常采用，以集中发展静力性肌力，爆发性肌力和补强重点部位肌力为目的的高效训练法。**李振藩宗师重视练习**背肌、肩部三角肌、肱二头肌、肱三头肌、腹肌、前臂肌和腿肌**等这些与格斗运动密切相关的肌肉群，其最终目的是为了能够灵活快速地利用全身肌力，发出超强的爆发性杀伤力。

肌力训练分为上半身和下半身训练两大部分。在训练中两个部分可隔天交换练习，即第一天练下半身，第二天练上半身，依此类推。有时间的学员亦可将两个部分专门安排成一课单独



不仅要练出肌肉，更要能随意控制肌肉，如此方可发挥肌肉最大格斗效能。在《猛龙过江》一片中，李振藩宗师令人惊羡的演示了他对背部大圆肌的控制能力。

练习，如上午练技术，下午练肌力和攻击威力，这样也需隔天进行（除了那些注明为每天必练的内容）。

训练中，学员可根据自身体能情况适当增减组数或次数（一般3—5组，每组10—50次为宜）。注意对所练部位的保暖。**训练后，必须及时放松按摩，做好整理运动。吃好休息好，以求超量恢复。**另外，切忌如健美运动员般只求练肌肉块（因为过多的肌肉只会妨碍动作，降低速度），而应以练就富有弹性的各个部分能出功夫的最佳格斗型肌肉为目标，再次强调：**肌力练习后，注意放松并配合做一些放松性的快速动作！**

记住：“**速度够；身体柔软度够；耐力够；力量又够，则从事任何运动均可有完美的动作产生。（李振藩）**”也就是既要有食肉动物豹一般的强壮敏捷，又要象食草动物鹿一样具有坚韧的耐力。这正是JKD体能训练的意义所在。

练习1　四方功力墙靶练习



平行开立连环冲捶式击打



警戒势前后手冲捶击打

1. **前后手冲捶反复练习。**可先以连环冲捶之短拳做练习。间距以不送肩拳头刚好击中靶面中心或肘微屈为宜，着力点在日字拳下部三个指节上。然后以警戒势做冲捶练习。



以拳背击打



以拳捶击打

2. **以挂捶从侧面反复练习。**可分别以拳捶和拳背为着力点做挂捶击打练习。



肘击

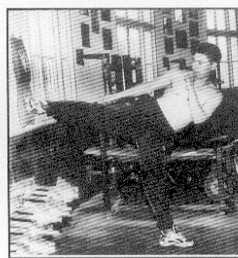


标指戳击

3. **以前后平肘从侧面反复击打练习。**

4. **以前后手标指反复戳击练习。**试以三种指型练习，体会其不同处。（也可如纸靶般，将墙靶悬挂起来戳击练习）。

注意动作轻快用力以手指能适应为宜。

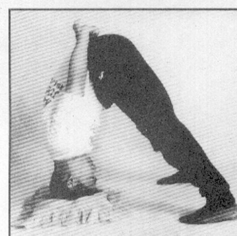




5. 可以墙靶练习各种基本踢法。最好赤足练习。

练习2　上半身肌力强化练习

1. 颈肌练习





颈部“桥”之练习

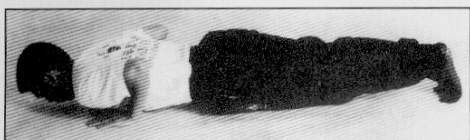
①以仰卧或俯卧的姿势在软垫上做颈部支撑的“桥”练习，各30秒左右/组。



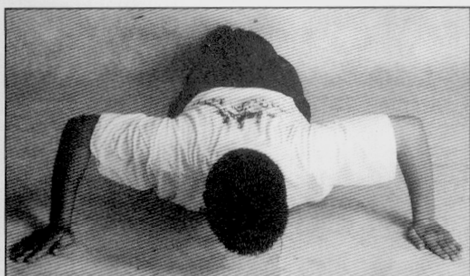
②可以双手上抵下巴，下巴向下抗力，慢慢将头部抵至后仰以及以双手攀住脑后下扳，使头颈部前俯，而头部尽力后抗的方法进行颈部肌力练习，反复进行。记住：**强壮的颈部是力量和抗打能力的象征。**

2. 俯卧撑练习

学员可自行选择以下任何一种俯卧撑方法做练习(练习时，身体应像直棍般起落)：



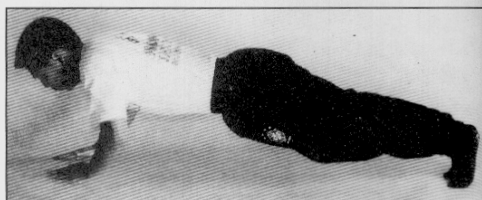
①双手撑地，与肩同宽的俯卧撑练习。可发展冲拳等直线型手法所需肌力。



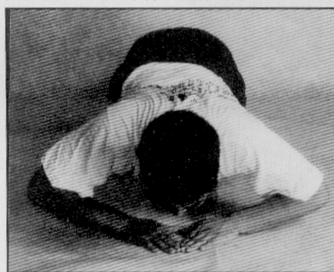
②双手撑地，肘部外开比肩宽一倍的俯卧撑练习。此练习可发展侧击型手法所需肌力。



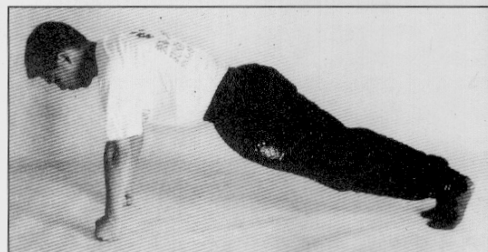
比肩宽一倍撑距的俯卧撑(侧面)



③这是在身体下去后，突然推肘起身，悬空双手击一次掌后再落地的俯卧撑练习。此练习可极大发展手臂的爆发性肌力和协调性。有些学员可能一下子做不到，因此，初练时可撑在一定的高度上做此练习。



④三角式俯卧撑：即双手体前指尖相贴着地的俯卧撑。此练习可有效发展学员肘底劲力。

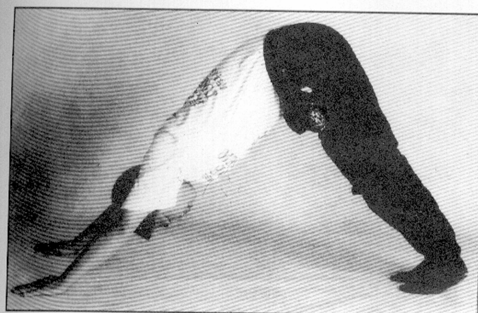


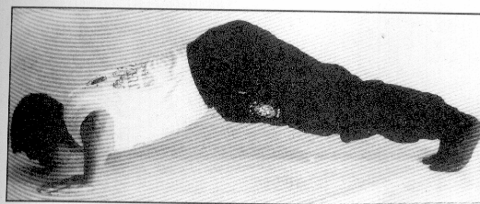
拳面着地的俯卧撑

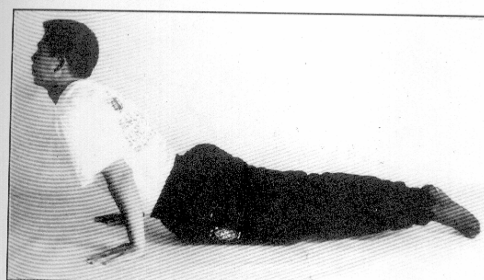


五指着地的俯卧撑

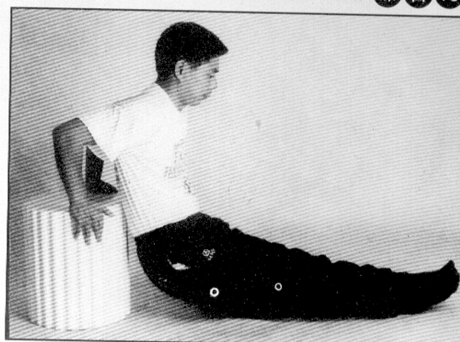
⑤以拳面支撑的俯卧撑和以五指（随指力加强，逐渐过渡为4指，3指，2指，甚至1指）支撑的俯卧撑。这两项练习旨在同时强化学员拳面和指上功力。指劲不足者练习时，可仅以手指静力支撑作练习，循序渐进。


猫式展躯之预势


猫式展躯低头下“耕”动作


猫式展躯之完成动作，由此姿势逆向动作回复预势

⑥**猫式展躯练习**——也就是中国传统的铁牛耕地练习。从双手撑地姿势，手臂向后伸直，臀部向后翘，头低下，然后曲肘，头向下向上，身体亦向下向前向上尽力伸展脊柱，然后沿原线路逆行再恢复至翘臀姿势，如此反复进行。此练习如猫伸展懒腰般动作，**可综合地练习到手臂、肩、背等上体各个相关部位。**

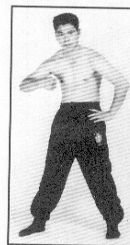

仰卧撑练习

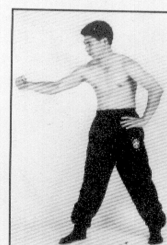
3. 仰卧撑练习

仰身，双掌身后撑在高出地面一定距离的物体上做屈伸肘上练习，**此练习可以有效发展手臂伸展肌群——肱三头肌肌力。**

★4. 动态紧张肌力练习

此练习纯以自身手臂肌肉用力紧张做屈肘、伸肘以及推肘的动作来强化手臂肌力（可以哑铃做类似练习），供参考选择。


屈肘

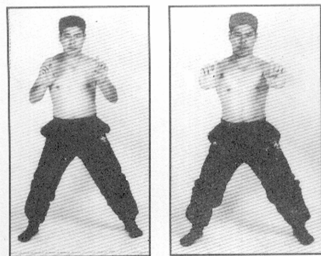

用力伸肘

（1）**肱二头肌练习**——屈肘，用力收紧肱二头肌，同时整个手臂紧张用力，如挂捶动作般伸展出去，（也可伸展至稍大于90°即行回收），然后再肱二头肌用力屈肘回收。练习时精力集中于紧张用力的手臂上，反复缓慢的做屈伸练习。手臂始终保持最大的紧张。力尽后，换另一臂同样动作。





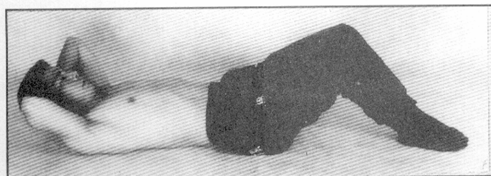
（2）**肱三头肌练习**——屈肘，然后同（1）相同要领，主要是肱三头肌紧张用力向后展臂，再屈肘回收，反复进行练习（最好肘部固定不动做屈伸练习）。



(3) **推掌练习**——屈肘竖掌（如南拳动作），整个双臂和上半身用力拉紧，做推掌动作，然后回收，反复进行。

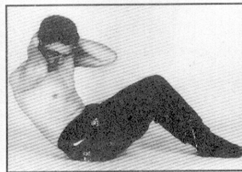
5. 腹肌练习

腹肌是 JKD 者每天必须进行练习的重点部位，对于增进腹部抗击打能力以及腰马力量均显其重要性，学员可交替选择做以下练习(一次练习可选 2—3 个动作)：



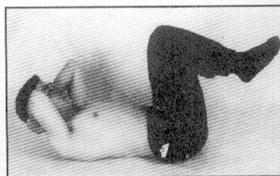


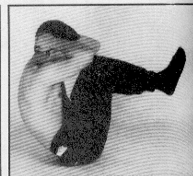
仰卧起坐



仰卧扭转起坐

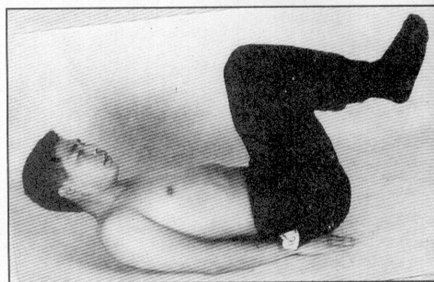
(1)**仰卧起坐**(**之一**)——仰卧，双足尖勾住一固定物体，屈膝 45°，双手抱头做仰卧起坐练习。要求快起，然后缓落，当上体与地面成 45°角时，可静止数秒再回复仰卧姿势，反复进行。也可以练习上体抬起时，身体左右拧转，反复进行。(可到斜板上做此练习。)



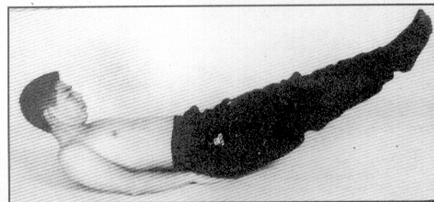


屈膝仰卧起坐动作

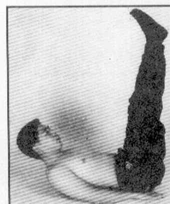
(2) **屈膝仰卧起坐**（**之二**）——仰卧，屈膝抱头，起上体，尽量靠向膝部，如此反复进行。



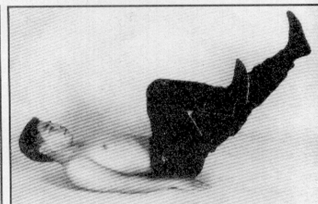
仰卧屈膝预势



仰卧伸腿

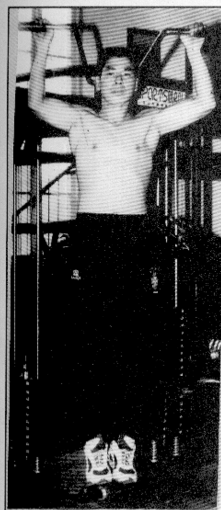


仰卧举腿

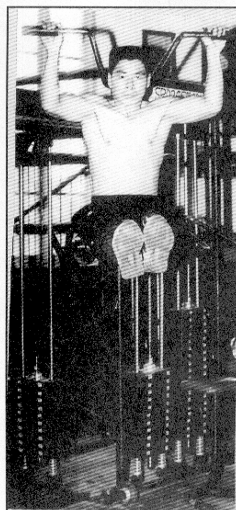


仰卧蹬车

(3) **仰卧举腿**（**组合**）——仰卧，双手分置臀下，头部抬起。屈膝，再缓慢伸展，反复数次，然后从伸展状态，双腿并拢，快速上抬举腿，再缓慢下落，反复十数次屈膝，抬腿与地面呈 45°角时，双足交替如蹬自行车般练习，反复数十次，力尽为一组。**此组动作可发展侧腹和下腹肌力。**



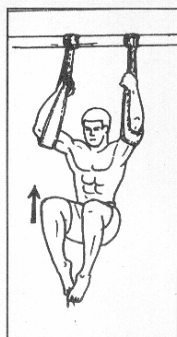
悬垂



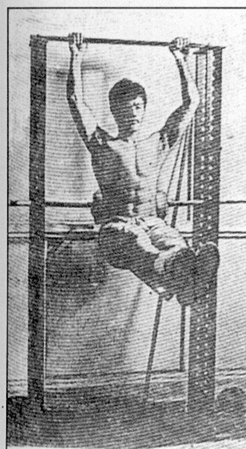
举腿

(4) **悬垂直腿上举**——这是李振藩宗师经常采用的一个重要的腹部练习动作。双手握杠悬垂，双肘微屈，双足并拢伸直上举，举到腿与上体成直角，然后缓缓落下，反复进行。也可举腿后静止数秒，再放下，如此反复做练习。

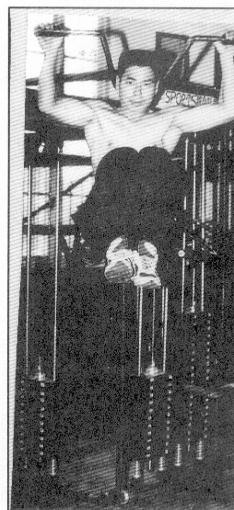
注意：为保证悬垂练习时双臂有力，且利于集中练习腹肌，学员可以皮革或帆布自制吊带套做吊带式练习。



吊带式悬垂练习



这是李振藩宗师在他发明的“**静力训练架**”上做悬垂举腿练习。注意在宗师腰后有一软垫支撑，使肌肉用力大部分集中于腹肌部位，从而加深对腹肌之刺激。

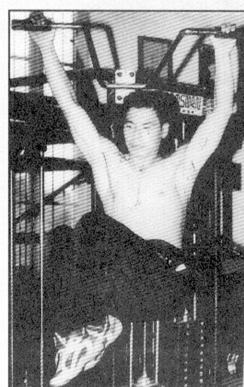




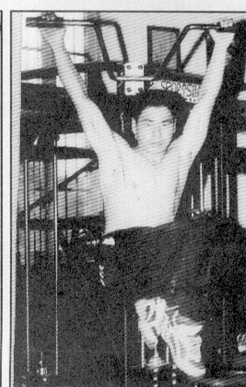
悬垂并腿上举

悬垂屈膝靠胸

(5) **悬垂屈膝收腹**——悬垂动作同上，唯屈膝收腹以膝部尽力靠胸，也可屈膝收腹向上举腿，举得越高越好，然后缓慢下落还原。反复进行。**此组练习可使腹肌和肋间肌得到完全的锻炼。**

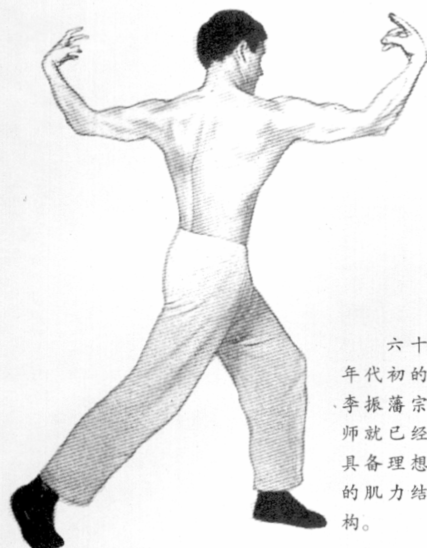


悬垂屈膝右扭上举



悬垂屈膝左扭上举

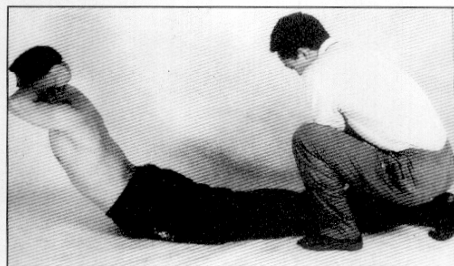
(6) **悬垂屈膝转体上举**——悬垂方式如上。两小腿交叉屈膝转腰上举，上体正直朝前，然后缓慢下落还原。如此先左转上举，后右转上举，反复进行 3×10－25 次。**此练习可以发展侧腹(腹外斜肌)和肋间肌力。**



六十年代初的李振藩宗师就已经具备理想的肌力结构。

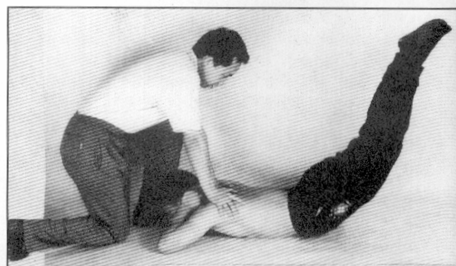
6. 腰背肌练习

在国际拳击界，判断某位拳手是否重拳手，通常以其腰背部肌肉的训练程度为指标，盖因腰、背肌爆发性力量是决定出拳威力大小的肌力要素之一。看看李振藩宗师如倒三角形般的强健背肌结构，再看看李振藩宗师对背部大圆肌、肩胛冈肌随意控制操纵的灵活程度，学员就能基本明白李振藩雷霆一击产生的奥妙所在。"虎背熊腰"，这应是每个学员尽力追求的。**每次可从以下练习方法中，根据需要选择2—3个做练习：**



俯卧起身

(1) **俯卧起身**——俯卧，固定双足（也可由同伴按住双足），双手抱头，然后上体尽量向上挺起，反复进行。也可俯卧在长凳上，固定双足，上体悬空做挺身练习。



(2) **俯卧举腿**——俯卧，上身固定（也可由同伴按住肩部），双腿直腿尽力上抬，反复进行。

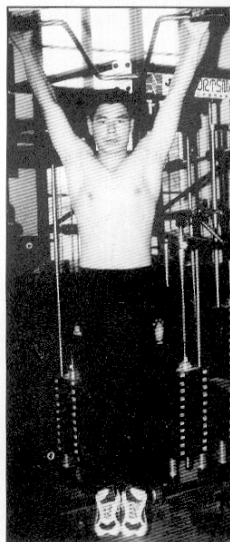


俯卧抓足

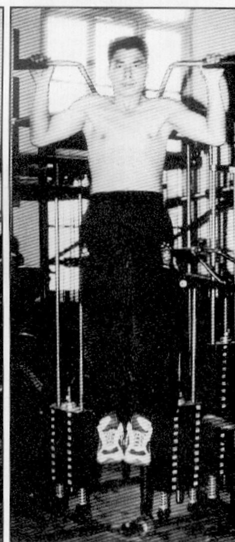


挺起

(3) **俯卧抓腿起身**——俯卧，屈膝双手向后分别抓握双足足脖，然后上体和双腿尽力上挺成弓形，反复进行。

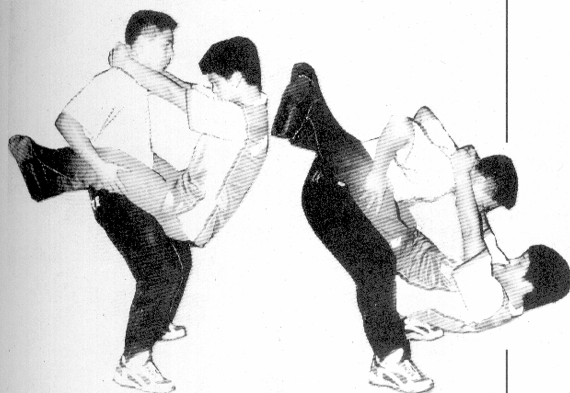


悬垂



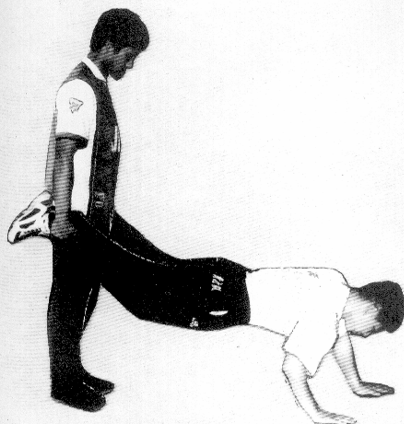
引体向上

(4) **悬垂引体向上**——双手握杠悬垂，然后肩、臂、背肌用力，屈肘上拉身体，然后下降回原位，反复进行。**此练习是综合强化上体肌力的最佳方法之一。**



预势　　上体前俯

(5) **负重伸背起身**——双足开立，让同伴双手攀颈坐于大腿正面，双腿交叉缠在腰间，同时习者以双手抱其膝窝，下肢不动，上体前俯，然后以腰背肌收缩力量，上体伸背直起，反复进行。

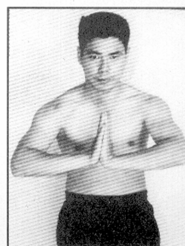


推车运动

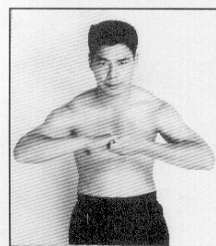
(6) **推车运动**——俯卧双手直臂着地，让同伴在后抓住双足小腿抬起，如推小车般向前推，习者则双手配合前行，反复进行。**此练习对上半身亦有综合练习作用。**

7. 前臂肌力练习

据丹·伊鲁山度大师回忆，李振藩宗师跟强壮的外国人扳腕子从未输过；美国柔术大师纪韦利(WALLY JAY)也曾指出李振藩宗师当年与对手练习擒锁，凡被他抓住的对手无人能够挣脱他可怕的扼锁；在封手攻击(俗称"勾漏手")中，李振藩宗师常常利用搂手猛拉，在对方无法稳住身形，重心前扑同时，施展致命的挂捶迎击。这都得益于强大的上半身肌力，特别是前臂肌力，这也是为什么李振藩宗师格外醉心于前臂练习——每天必练的原因。请选择进行：

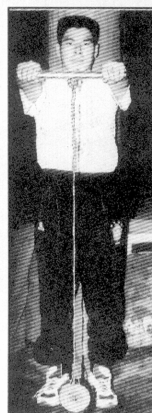


合掌静力练习



扣指静力练习

(1) **静力对抗**——双掌相对于胸前尽力推抗，然后四指上下相扣，尽力向两侧拉抗，各练习30秒/组。此练习可增加前臂擒锁力量。

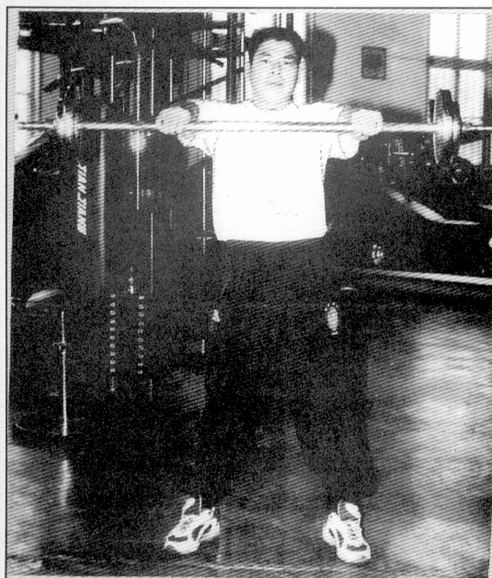


预势



上卷

(2) **卷腕练习**——在一根短棒的中央系上一根绳子，绳子另一端系上哑铃等重物。然后背靠墙站立，双手前伸握住短棒两端，将绳子一点点地卷起来至顶端，然后再一点点地放下去。如此反复进行，力尽为一组。**为从此练习中获最大效益，李振藩宗师还常用一块海绵裹住木棒，来加强练习难度和刺激效果。**


直臂负重练习

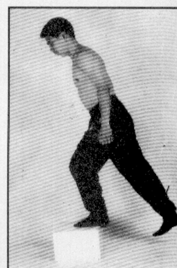
(3)**直臂负重练习**——这是一个综合性练习动作。双手握杠铃(或其它类似重物/重量视自身水平而定),然后双臂与肩水平直伸并保持静止，力尽为一组，反复进行3－5组。也可快速屈伸做速度性力量练习。

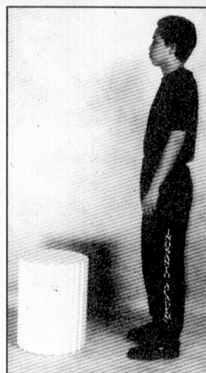
前臂肌力练习有很多，初学者只需每天坚持采用上述1—2个方法练习,即可获得宏大锻炼效果。当然,学员也可参考其它的前臂肌力训练方法进行练习,有效就行。

练习3 下半身肌力强化练习

李振藩宗师说:"**肌肉是锻炼的结果**",但在JKD中并不是肌肉越多越好。下半身肌力强化练习,主要是练习腿部(大、小腿各部肌力),但宗师并不要求腿部练得多么粗壮,或象健美运动员一样大块大块的肌肉附着腿上成为负累。**他将腿部形容为全身的交通工具,既要有强大的爆发性力量,又能保证动作、移步灵巧多变**。毕竟肌肉块再多、再美,绝对力量再大,如果速度跟不上,在格斗场上也只会象西班牙斗牛场上的蛮牛——被灵活的对手任意耍弄和宰割。以下方法,学员每次可任选2—3个交替练习。

1. **台阶练习**——找一个离地10—20cm的台阶，双足交替地上,下练习1分钟/组。也可以找一块砖头,双足足前掌放于其边缘上,然后踮起足跟,一上一下练习,1分钟/组。**此练习可发展小腿、足踝弹性肌力、双足协调性和耐力**。



台阶练习

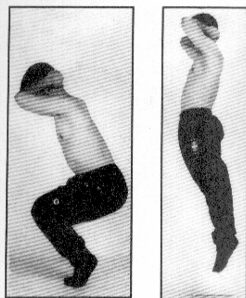

预势


站上去


跳下来


再往上跳

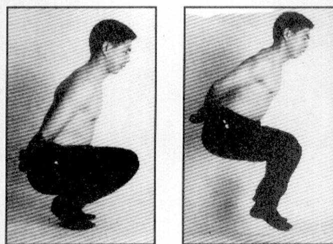
2. **凳子上下练习**——找一个高脚凳,然后从一侧双足登上,从另一侧跳下屈膝,然后如摸天花板般用力向上直臂弹跳,如此来回反复进行。也可直接从凳的一头,越过凳面跳至另一头,来回反复进行。**此练习可有效的发展腿部伸展爆发力和耐力**。



半蹲跳练习

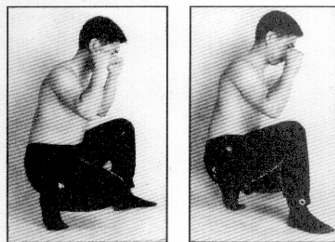
3. **半蹲或平行半蹲练习**——此练习可以负重也可以徒手练习。负重时可以肩负杠铃（无条件者挑一担水也行，让同伴坐到肩上做练习也行。你应多想办法。），双足直腿平行站立，然后屈膝半蹲（最多弯至大腿与地面平行，无需做深度下蹲），然后快速直腿，如此反复地练习。

徒手练习时，双手抱头下蹲，足跟踮起，然后以双足掌蹬地，直体向上纵跳，如此反复进行练习。



蛙跳练习

4. **蛙跳**——屈膝半蹲，双手后背，踮起足跟向前或向后屈膝弹跳反复进行。



猿猴矮步走

5. **猿猴矮步走**——平行半蹲或深蹲，双拳上举护住下巴，然后双足保持屈膝姿势向前移动，力尽为一组，反复数组。也可在走动过程中，做双手左右冲捶动作。

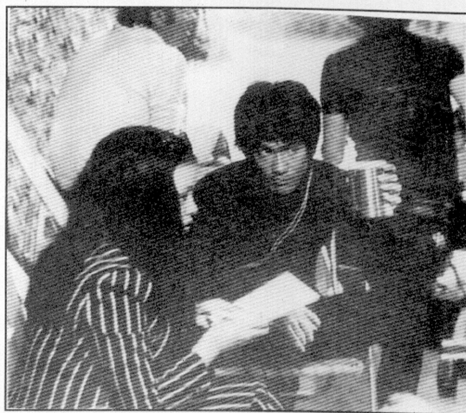
课内指南

科学的恢复和训练同样重要

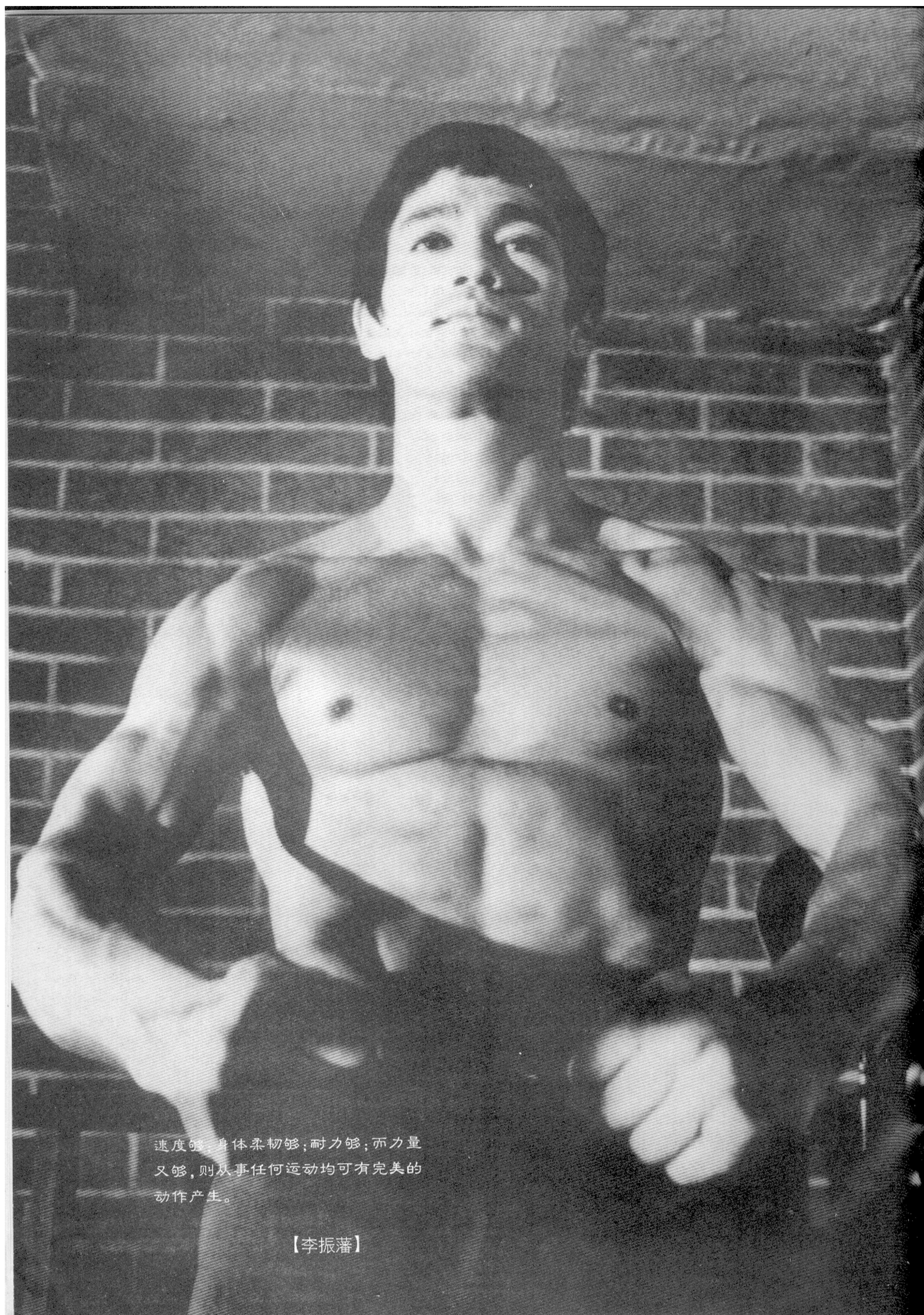
剧烈的训练是对人体生理和心理进行强刺激和必要的"破坏"过程，训练后的恢复手段和休息，则是修复"破坏"，消除疲劳，同时在此基础上取得"超量恢复"的过程。换言之，训练刺激的最终目的是为了"超量恢复"——即对训练者身心双方面的逐渐的脱胎换骨，所以，**训练是重要的，而科学的训练后恢复更重要，二者相合，方可取得最佳的效果。**为此，每位学员在每次训练后务必安排做以下恢复运动，并注意有关事项：

1. 做2—5分钟的肢体柔软体操（参见准备运动）。
2. 四肢做自由地摆、抖动作放松。
3. 轻松地慢跑或走40秒钟。
4. 静立深呼吸1分钟。
5. 自己或最好让同伴帮助按摩放松。
6. 训练完30分钟后沐浴。
7. 参加一些轻松的娱乐活动（如 听听轻音乐）。
8. **按时作息，保证8—10小时的充分睡眠。睡前可再按摩放松一次。**
9. **不挑食，保证饮食营养。多吃一些水果。**参考：吃饭不必吃得太饱。吃到八成上饿一点的饮食方法有利肌肉的生长。这是美国哈佛大学所得出的科学实验结论。

（建议：有兴趣在"肌力结构"完善和"营养补充"上做进一步自我提高的学员，不妨订阅《健与美》杂志或购买相关书籍）。



科学的重量和静力训练加上营养平衡而热量不多，是宗师雕琢出惊人体格的原因。这是宗师在紧张的拍摄间歇补充一杯他特制的营养饮料。



速度够，身体柔韧够；耐力够；而力量又够，则从事任何运动均可有完美的动作产生。

【李振藩】

统合神经肌肉　探究锻炼心灵

课目 17　生物修练法之入门训练

JKD 是整体的武学，无所谓内功和外功之分。因为无论内、外，原本就是 JKD 整体之一体两面，密不可分，倘若非要分别的话，生物修练法可谓 JKD 内功修练法之一。一如 JKD 格斗技艺体现了整体武技的精义般，生物修练法亦体现了 JKD 对东方佛、道定慧渐修法门（包括传统中国功夫中的气功法）以及西方心理学精神修练方法的融合与提炼。**JKD 生物修练的终极目标，乃是通过禅坐、冥想之静修参悟，配合武学实证和人生经验，使习者在自我武学和生命真理追寻之途上逐渐达至回本溯源，沉静返空灵之境。**它是武学和人生的大学问，**"参要真参、悟要实悟"**，非一般习者和非灵性者可入门径，更别说登堂入室。从此方面来说，**"截拳道的终极绝非在琐碎、零落的一招半式技巧上，而是心灵极高的孕育与肉体发挥至极限的锻炼……截拳道不单纯是在技巧上的，更重要的是它对心灵的探究与锻炼（李振藩）"**。

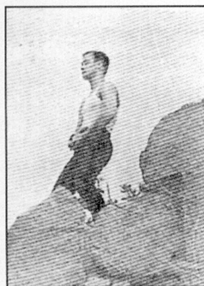


宗师生物修练图

本课目仅为 JKD 生物修练法之基础入门，在掌握它的基础上，有兴趣学员，今后不妨在中国佛，道传统哲学以及相关渐修法门和截拳道哲理（概念）方面痛下苦功，则对 JKD 的武学修为必然大有助益。

格斗是一门人体运动的科学。任何人体运动都是在神经系统的支配下，肌肉收缩作用于骨骼的结果，亦即以骨骼为杠杆，关节为枢纽，肌肉收缩为动力，使人体实现各种活动。因此，**在任何运动中，个人神经组织和肌肉统合协调能力的高低，决定了他运动水平的高低。具体来看，主要就体现在个人是否能在运动中令身体肌肉乃至精神放松自如。**无论你是进行格斗，或是进行其它运动，如果你的身体或精神处于紧张状态，就不可能有完美的动作产生。身体紧张造成的肌肉"刹车"恶果有二：其一过早地内耗了体能，增加不必要的精神压力和体力负担；其二造成起动时动作不自然，易变形，也影响了起动速度，而速度是每一个动作的关键性要素。身体的高度放松，不仅使身法，拳法更加灵活，而且使拳力的爆发性更强。心灵的放松，则更可使格斗者洞悉格斗一切，无念无想，无畏无惧，心、身、技三位一体，激爆无敌潜能！因此，**李振藩宗师曾明确指出："放松的状态能使自己精神与肉体的功能趋于最大的极限，并使自己能自由地运用身体各部分的机能"。**

为了能在紧张中求放松，你就必须做到在激烈的格斗中能自如控制情绪和身体的动作反应，这就意味着你必须锻炼你的心理素质，提高神经组织和肌肉统合协调如一的能力。**"对于统合能力的认识不能有误偏，统合能力的锻炼是神经组织的训练问题，并不是肌肉的训练问题，想要把完全不统合的肌肉转变成全面统合的肌肉，唯一之道是强化神经组织内的彼此关系（李振藩）"**。为此，李振藩宗师建立了一整套的**"生物修炼法"**来发展 JKD 习者的心理素质，培养习者神经组织和肌肉统合一体的能力，它不仅有助于习者随时放松，保持头脑冷静和专注，调节自我心身功能，亦可由此项锻炼获得一种并不神秘的由心理而生理的呼吸和意念能量（流动能量）以及"杀手本能"（指格斗中忘却生死，全力以赴的非常精神状态）。正如李振藩宗师曾经指出的那样：**"你的精神力量会使你创造出奇迹来"**。换言之，行之有效的生物修练，可以帮助你克服临阵或遇到突发事件时的心理恐惧；能培养和激发你深沉果敢、全力以赴的战斗意志和精神状态，并获得充盈流动的内在气感（流动能量或称流动内力），从而通过精神对物质的主观能动作用，达到**"以常人的体能发挥最大效果"**，调动人体潜能，提高格斗攻防威力的目的。**它主要通过调身、调息和冥想等方法来锻炼。**





早在香港时期，李振藩宗师即潜心于北派传统气功之研修。图为宗师气功练习照和亲绘之"气功练法"图。

生物修练也许是本教程中最困难的练习，特别是对于年轻学员来说更是如此，即使李振藩宗师当年亦不例外。因为他本是一位生性好动之人，对于任何危险的感觉都具有高度的反应，但他通过

坚持不懈的修习，进行了不断地自我净化与超越，终于取得了能在任何情况下放松，并全力以赴的成效，这成为李振藩宗师在美国武坛叱咤独步的重要内在资本。所以，我们希望每一位学员在进行此项训练时，亦能克服困难做到自我净化与超越，如果你能掌握本教程练习并取得成效，我们可以告诉你：你的JKD自由搏击特训已经成功了一半。但记住一点：**要真正从中获益，必须循序渐进，不断进行实践！不要希求一次训练或几次训练就能出现奇迹**，不要期望16周练习就能使你达到一个高水平。在JKD中，无论体能、技能和生物修练，都要求严谨，勤奋和刻苦，**深厚的功力来自一点一滴的日积月累！**

本课目生物修练法为基础入门内容，以学会控制呼吸，调节情绪，克服紧张，放松身体；懂得利用冥想集中注意力，促进技巧提高，获得积极性思维和优胜感，同时借以驱散每日工作、生活和训练之疲劳，建立良好心身状态为训练目标。**最重要的则在于通过心智上冷静的培养与情绪的控制来达成心身放松的能力。**

"第一步是要求身体有放松的感觉；第二步是勤奋的练习，使自己能有自由放松的感觉；第三步是，即使是在能产生神经肌肉紧张的情况下，犹能自如地保持身体的放松自然状态。(李振藩)"，这将成为学员今后自由搏击乃至搏击人生战场的重要资本。同有形的技术训练相比，无形的生物修练其实就是心理技能以及身心协调统合技能的修练，它必须一步一步循序渐进。请按教程安排和要求，逐步练习，在训练过程中，务必有耐心，并能持之以恒：**"意志能够创造人的完美，成功的代价在于不断的忍耐！"**

JKD生物修练原则上讲，可以随时练习，但如果学员生活或学习有规律的话，**最好安排在晚间睡觉前，每天坚持练习20-30分钟。**

练习1　生物修练法入门练习

第一步　渐次性放松练习

1. **要点：(1)本练习要求平静、缓慢的去做，切忌急躁。(2)练习地点最好是不易被人打扰的安静的房间(光线较弱甚至黑暗)。(3)解开衣服，松开皮带，去掉一切束缚，如手表、戒指、眼镜等。**(冷天着衣大小合体，厚薄适度。热天可以只穿短裤练习。)**(4)仰卧在柔和舒适的垫子或毯子上，闭上眼睛，微带笑容(有利放松)，并调整全身各部位直至感觉受力平衡。**躺下时，可以用一个小枕头，也可以不用，以自感舒适为准。**双腿自然伸直分开，两手亦在体侧轻松的的摊开，掌心朝上。(5)本练习的诀窍是：**首先学会体会全身各部肌肉群紧张时的感觉，然后再放松肌肉群，注意体会其相反的感觉，可以按从上到下的顺序，也可以按从下到上"紧张——放松"的方法进行练习，可以重复，也可以不重复。**先紧张后放松，以最终求得放松，此即所谓"深度肌肉松驰法"，但注意练习时肌肉紧张要有限度，过犹不及。**(6)一般紧张某一部位肌群到能够感觉出肌肉产生的紧张，**需时约5-8秒**(但切忌练习中过多注意计时，而分散意念)。**(7)进行腹式深呼吸时，紧张肌肉时吸气，放松肌肉时呼气。**(8)身心放松应同时。一旦学员掌握练习诀窍就会使练习变得很容易。(9)**学员可事先将训练步骤和提示语以轻柔的语言用录音机录下来，练习时播放。**但注意录制时，每一个动作之间要留下足够的时间感觉紧张或放松肢体。当然，每个步骤学员亦应事先用心记住，这样练习就会很自然的进行。

2. **具体练习方法：**

(1)舒适的仰卧，闭目，排除杂念，放下或忘却心中的任何凡尘俗事，让心情平静下来，全身放松，一如使汹涌的波涛渐渐平静如一潭平静的池水。这时，可以假想你正仰望浩瀚无垠的太空，没有星星和光亮，只是一片虚空，一旦你能清晰地在脑海中"看"到此种混沌的虚空时，请深吸一口气，大吼一声(也可在内心中无声的大喊)，再慢慢地引导你的思想更加深入虚无空白状态——只感觉人在混沌无垠的太空里浮游，象一只气球，



生物修练法之躺卧练习姿势

全然没有任何尘世间的疑虑和担心。

(2) 此时你可以开始采取“深度肌肉松驰法”，从上到下进行全身各个部位先紧后松的深层次循序放松练习了：

先进行头部的放松：

●先皱紧眉头，让你的前额和头皮感觉到紧张（约5—8秒，以下同），然后舒展双眉，感觉从头顶到前额到头皮全部放松下来(重复)。

●接着紧闭双眼，令眼睛也感到紧张。

然后闭着的双眼从眼球到双眉到双眼角都放松下来，感觉双眼十分轻松自然(重复)。

●此时就可以闭紧嘴巴，咬紧牙关，使上下牙床、两颊、下巴均有紧张感。

接着再依次使嘴巴→牙齿→舌头→下巴放松（重复)。

这时你会感到你整个头部从头顶到下巴都已充分放松。

再进行颈部的放松。

●将你的头部尽量靠下压，仔细体会颈部肌肉的紧张感。接着抬头，尽量将你的下巴往胸前扣，感觉咽喉部和颈部的紧张感。然后让你的头部恢复原来的舒适状态，感觉咽喉部位放松，颈肌放松，颈椎亦一节节的很舒适的放松(重复)。

现在可以放松双臂：

●将摊开的双手紧握成拳，体会从大拇指到小手指，从手腕到前臂和上臂的紧张感觉。

然后迅速张开双手成原状，体会整个手臂完全放松的感觉。

屈曲右肘，紧张肱二头肌。

然后复原，放松。

屈曲左肘，紧张肱二头肌。

然后复原、放松。(重复)

再进行肩部的放松。

●耸肩，收缩紧张肩带肌肉。

然后复原、放松(重复)。

这时再放松胸部肌肉。

●再尽量深呼吸，让新鲜空气充盈你的整个肺部，感觉充满后，屏住气息，体会胸部紧张感觉。

然后轻柔、细匀而缓慢地呼气，令肺部松驰，体会由里到外的整个胸部的放松感(重复)。

现在放松腹部肌肉：

●请你先紧张内收腹肌，体会腹部紧张的感觉。

然后放松，体会从胃部一直传送到小腹部的放松感觉(重复)。

再进行腰背部肌肉的放松：

●将你的背部拉紧，腰部上弓，用力使腰背部抬高垫子，体会腰背部的紧张感。

然后放松腰背部，恢复原舒适位置，体会腰部到两肾以及脊柱一节节地舒服的放松之感(重复)。

再放松臀胯部：

●请你收缩紧张会阴部和臀部，体会紧张的感觉。

然后放松，从会阴部到臀部到胯部一一放松，体会其中松驰的感觉(重复)。

最后放松腿部肌肉：

●将两条大腿和小腿紧贴垫子，收缩绷脚尖，体会其中紧张感觉。

然后放松，从大腿肌、小腿肌到膝、踝关节，双腿全部松驰下来，体会放松的舒适感。

现在你已全身放松了，从头至足，一种难以形容的轻松感和内心洁净感会传遍你的身体内外。下面请慢慢地将注意力转移到深呼吸上来。（深长而柔和的呼吸，将使得你感觉心跳放慢，身体内脏亦同时自然放松，从而感到一种真正的舒适自在)。

●请缓慢地用你的鼻子进行腹式深吸气，感觉深、长、匀、细的气流进入了你的腹部，使腹部慢慢鼓起来。

然后缓慢的用你的鼻子呼气，使腹部慢慢地凹下去。

将你的注意力完全集中到吸气和呼气上（即意守)，如此重复三次深呼吸。

●请慢慢恢复到正常呼吸状态。

(请注意全身各部位肌肉，看是否还有仍然紧张的部位，如果有，则请恢复到注意力集中于腹部深呼吸的“意守”状态，将放松感引向紧张部位)。

●请不断地在集中精力于呼吸的过程中，想像全身每一块肌肉群都在逐一放松（犹如发光的灯泡在逐一地渐次熄灭)。

●好，请慢慢恢复到正常呼吸状态，用内语言暗示自己：“准备结束”。

然后慢慢睁开眼睛，起身轻松地散步2分钟。

注意： (1) 第一步练习每次需时20—30分钟，可能要连续进行4—5课乃至更长课时才能较熟练的放松。请耐心，一步步地练。如果感觉能放松了，就可以进入第二步练习。

第二步 自我提示放松练习

1. 具体练习方法：

(1)舒适的仰卧、闭目、抛弃一切杂念，初步进入虚无状态(同第一步之(1))。

(2)然后运用“意守”呼吸的技术练习。请开始将注意力集中到呼吸上。缓慢腹式深吸气，向腹部压气，使腹部缓缓鼓起来；

然后缓慢呼气，使腹部缓缓凹下去。

如是腹式深呼吸3次，产生放松感。

●然后将放松感循序地引导到每一肌群，从头部→颈部→双臂→胸部→腹部→腰背部→臀胯部→腿部先紧张后放松(具体方法完全与第一步相同，这里省略。但在训练中或录制录音带时，必须按前法一步步来。这时在呼吸和放松过程中，可以运用以下提示语：**“我现在非常的平静，放松”**，或简单地采用：**“平静、放松”**等提示语)。

●现在你已经放松了，请注意一下全身各部位，看是否存在紧张的部分。

●注意力集中于深呼吸深、长、细、匀，同时想像每一组肌群都在放松(犹如发光的灯泡在逐一渐次熄灭/做“平静、放松”的提示)。

(3)继续运用提示语加深放松：

用轻柔的内语言自我提示：

“我的每一块肌肉、每一条神经、身体的每一根肌肉纤维都已经完全放松”，

“我现在非常平静、舒适”。

“我身体正变得很轻，从地面慢慢升到空中”；

“我现在正在惬意地，平稳地飘浮”。

这样，你全身放松地，静静地躺着，**“意守”呼吸，每句提示语在心里重复默念3—5次，**你会感到身体变轻，思想意识亦变得很轻，在空中自由自在的飘浮。一旦你有此感觉，就表明你完全放松，此时你应有意无意地“守”住此住感觉，无念无想，只是舒适的飘游。

●练习快结束了，请将呼吸慢慢恢复到正常呼吸状态；

用内语言提示：**“准备结束了”。**

●慢慢睁开眼睛，起身轻松散步2分钟。

注意：(1)第二步练习应在经过4—5课乃至更长课时后，能够通过“意守”呼吸的方法来逐渐缩短达到放松的时间。即应在5—10分钟内放松。(2)消除紧张感后，继续运用“意守”呼吸的方法引导放松，同时使用带启发性的肯定的自我内语言提示来加深放松效果。学员可以试用选择一些最适合自己的。(3)通过经常练习，学员能切实做好第二步练习时，就可以随时直接放松肌肉，而无需经过绷紧后再放松的练习步骤。(4)记住：第二步练习感觉掌握了，才可以进入下一步练习。

第三步 公共场合自由放松练习

1. 要点：**(1)本练习是使放松能在较短的时间内，从1分钟—30秒，甚至更短时间里完成。**(当然最开始难以做到，你必须耐心！不断练习，尽可能去缩短放松时间。)**(2)本练习要求学员通过运用集中注意力(意守)的技能，在日常生活并不安静的环境下，以当时自然体态，无需借助仰卧或闭目，亦能自我诱导迅速进入放松的状态。(3)选择训练的场地和时间较随意，**例如在汽车站等人时；旅行的火车上；在体育馆看比赛时；在每次课的训练过程中等等，随时可练。**(4)采取坐姿或立姿均可。**最初几次练习，可以闭目进行，以利实现注意力集中。逐渐地，应当锻炼在睁开眼睛情况下完成练习，且精力尤能集中于放松。**(5)以后练习在实战场上或任何感到紧张的场合放松，并尽量缩短放松时间，**以达到李振藩宗师要求的“放松三步曲”中的第二步，乃至第三步，请耐心！请不断努力！

2. 具体练习方法：

(1)首先，平静的将思想从外界环境中分离开来。感觉思想和精力从对外的分散状，慢慢收拢回来。

(2)开始将注意力集中于腹式深呼吸上，使意念与呼吸协调一致。

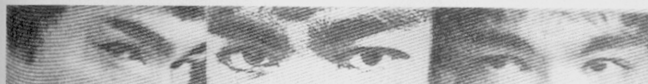
(3)然后按第一步之顺序，想象每组肌肉群循序渐次地放松下来，好象肌肉只是松驰地挂在骨骼上一样。

(4)开始运用内语言自我提示：“我现在非常平静、非常放松”，或者“平静、放松”，以促进进一步地深入放松。

(5)这时注意全身是否还有未放松的部位。

(6)继续集中“意守”腹式深呼吸上，同时想象每一块肌肉群都在放松(犹如发光的灯泡循序地熄灭)，直至所有的部位都达到放松。

(7)当你感到完全放松，自觉满意了，就可以停止练习，轻松地走动一下。(本练习可以随时进行，不妨把它作为你日常生活中的一种自由调节活动来进行；可驱散疲劳，恢复精力)。



一个能轻松自然地等待其表现的运动员自是十分具有自信了。他等待时的状态常可谓之"赢者的状态"。他视自己是此方面运动的高手自无所畏惧。许多运动员常把自己比做最具冠军姿势的人物。事实上也有心理上的必要。【李振藩】

第四步 优胜感自我培养练习

1. **要点：**

JKD者无论在训练中，还是在格斗中要想取得成绩，首先要能保持良好的心态——一种"赢家的状态"，一种"冠军的状态"，一种尽最大可能达到目的的必胜的心理状态。换言之，**学员要在内心深处建立起一种真正的优胜感，并能随时保持积极地思维，敏锐地捕捉此种感觉并控制住此种感觉**，这对于学员最终建立起无往不胜的心态并使之贯彻于行动，促进自我潜能的超常发挥具有重要作用。以下练习有助于帮助学员初步建立自我优胜感和强者的心态，但除了此种正式的训练之外，我们还要求每位学员在其它训练中，乃至日常工作、生活中，亦应经常回想成功或获胜的良好心理和身体感觉，重复地以有关提示语暗示自我，使训练生活化，这必将更有助于心、身两方面的优胜感的强化和建立，正如李振藩宗师指出的那样："**一个人心中惟有必胜的信念时时萦绕着，方可培养出此种正确的心理态度。**"保持积极的思维控制（具体见课目练习后之进一步练习指南内容），保持无人可敌的优胜感，经常做比常人更苦、更久、更快的练习，一种JKD的战斗精神就会逐渐地在学员的思想和肉体中生根开花，并在需要时爆发！

学员倘若能发现其它有助于建立此种优胜感的练习方式，不妨将它们列入你生物修练的一项，亦可将它们应用于各种必需心理准备的场合，你会发现：**精神力量会使你创造出奇迹！**

2. **具体练习方法：**

（1）以坐、站、仰卧姿势练习均可，闭目。

（2）**首先回忆自己感受最深的获得优胜的一次比赛或实战。**（有过类似获胜经历的学员可回想自己某场比赛或实战获胜的感觉，无此经历的学员，可以观看李振藩宗师在电影中表现的诸多获胜格斗场景，选定自己最喜欢的一场，并将自己完全代入宗师身上，体会获胜感，并以之作为自己最满意的一次实战经历在训练中进行回忆）**在回忆中你必须想清楚那种强烈的获胜感觉出现的时间**：可能是你在做准备活动时，可能在你（李振藩宗师）一记凌厉侧踢击倒对方时。**能找到优胜感就可以了，在心里抓住它并放大。**

（2）**然后"意守"腹式深呼吸，循序放松。提示自己"非常安静，完全放松了"。**（同第三步练习放松方式，应能做到很快地放松和平静下来。

（3）然后在内心在脑海中再次重新回想那次激动人心获得优胜的比赛或格斗（记住：你就是李振藩！）。

要让自己充分地放开思想去回忆那次比赛的整个过程，并按以下顺序逐步将注意力集中到那种优胜感的各个细节上面：

①**先回想整个感觉如何？**——是放松？兴奋？思维是否很敏捷？是否感到自己"强壮有力，流动能量如水一样贯注全身"？是否"跃跃欲试"？

②**接下来，开始回想一些能够唤起并加深自己此种感觉的一些提示语，**比如："**我正处于最佳状态**"；"**我的力量处于巅峰状态**"；"**我是不可能被战胜的**"；"**我能轻易打倒他**"；"**我一切感觉良好**"等等。

（4）**停止回想，再次将注意力集中于腹式深呼吸上。**吸气突腹，呼气凹腹，放松。

（5）**接下来继续回想那次获胜的场景的整个过程和优胜感的各个细节。**

（6）**如此重复三次，就可以缓慢的前后移动双手和双足来结束训课，睁开眼睛。**

注意：①回忆时感觉必须真实，要尽量清晰，就好象再次产生了一样。②练习时要平静，放松地去回想，忌急燥。



【勇者无惧 自信为王】



截拳道

生活化：生物修练之诀窍

一、关于练习的其它注意事项

(1) 练功环境最好选择空气流通好，清静的地方（但不可让风直吹身上，以免老年患风湿之症），不要在电扇下或冷气房中练功。

(2)气候冷凉时，双膝要盖覆暖和。(3)练功时最好微带笑容，因微笑时，人的神经会自然全部放松。(4)刚吃完饭不要练功，以免消化不良。(5) 进入飘浮状态后，要以“勿忘勿助”，有意无意的要领，守住舒适，飘游的感觉，**切忌刻意去控制，努力去意想。另外，练习过程中应保持清静舒适的清醒的意识知觉。**如果因生理上的疲惫不知不觉地在练功中睡着了，并不打紧，睡醒精神了再练亦可。**但若经常在练功中睡着，就应特别提起精神或改为坐姿练习。**(6)练功中，可能有酸、麻、胀之类的感觉，属练功有效的正常反应，不必管它。**但如果陷入昏昏沉沉做梦一般，或有幻象产生时，可用克服之法消除：①观想脐中有一个红色光点，这个光点由脐中上冲，冲至头顶而散；或②用全身全力大喊一声“呸”；或③捏住两鼻孔，忍住呼吸，到忍不住时，极力由鼻孔射出。**(7) 初练时，一般杂念较多，特别是好动的年轻人。可采用以下两法消除：

●**吸收法**——每逢杂念袭来，可将自身设想为一座大火炉，杂念则如枯枝败叶，入炉即化为乌有。

●**数息法**——在杂念起时，可以专注听自已的呼吸，并默数其次数，做到呼吸时，心中只有数字没有其它杂念，如此反复，直到心无散乱时就不再数。一般按呼气次数来计数。**其方法有二：①由一数至十，再由十倒数至一；或②由一、二、三……按次计数下去，数到最后，中无杂念妄想，次数无错，心念配合呼吸就基本成功。**

> **注意：**①如果在数息过程中岔入其它妄想，应须从头再来。②开始时，呼吸粗，谓之“风”；静定后，呼吸细匀，谓之“气”；更进一步，身心宁静，只能感觉自己内在呼吸，却听不到呼吸之声，谓之“息”。

二、在日常生活中识别与控制紧张之“紧张随时消除法”

在日常生活中，工作的压力、生活的艰辛以及学业的繁重，随时都会给人带来紧张。毫无疑问，适度紧张是人体必需的，而过度的紧张及其日积月累，将严重的影响到人的精神乃至身体，这也就是现代人物质生活条件日益丰富，而精神力量日渐衰退乃至十分脆弱的原因。所以，作为一个身处激烈竞争社会的现代人，无论是在生活、工作、学习、训练，或者格斗实战中，随时都应能放松自己。放松的能力，不仅是生物修练或其它训练的基础，亦是你良好的工作、生活、学习以及格斗中保持良好身体状态的基础，因此，**在进行生物修练基础入门练习过程中，每位学员应养成一种随时识别和控制紧张的良好习惯：**

1. **养成每天注意自己处于紧张时的身体反应状态的情况。**例如过份劳累时；开始一项新的训练时；工作有难题时；或者他人对己不太友好时；技术训练不顺利时，看看自己的反应究竟是怎样的？（一般每个人的紧张反应是不同的）比如是否开始出现消极想法？是否开始不太自信？是否感到喉部发干，开始咽唾液？是否感觉有握拳，咬牙或者肩部紧张现象？以及想过份用力，打出最快，最有力一拳的倾向？等等。

试分析一下自己紧张反应之下所造成之结果，评定一下自己的表现。

2. **一旦发现身上出现的“紧张征兆”时，就应立即运用“意守”深呼吸的放松技能或第三步训练法消除紧张**，以防止紧张状态加剧，以至最后难以控制。

3. **日常生活或训练中，学员如果遇到意外状况（非格斗状况）令身体紧张时，可采取以下方法应付：**

(1)**放慢所做事情的速度，先求缓和。**比如散散步或做些缓慢的动作，放慢说话速度，避免以激动语调谈话等来减缓紧张感。

(2) **将思想和注意力转移并集中，排除外界事件及与他人接触的干扰和压力。**比如检查一下自己的鞋带，想一下从鞋带结到足尖有几厘米等等。

(3)**意守腹式深呼吸。**吸气突腹，呼气收腹，放松自己。目光

前视，但不注视任何特定物体。

(4) **双手放松，双肩自然放松下垂，注意力集中于肩部放松和下垂上。**

(5) **提示自己的身体正在平静下来，呼吸开始变得深沉而且松柔，肌肉群逐一放松**……自己又恢复了自我控制。

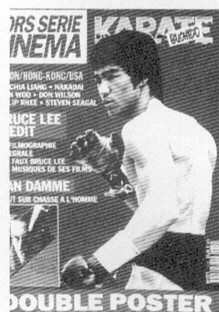
三、建立积极性思维习惯

放松能力和优胜感等等心理技能的培养，不仅要通过专项的练习去获得，更需将之贯彻于自己的日常行为和思想中，并且持之以恒，方有可能真正地产生全面的自我重塑与提升作用。**特别是思维方法的改善很重要。**人每时每刻都思维不停，它对于每个人行动的影响往往超出人们的想象。它既能影响人们的工作生活，同样也影响习武者的格斗水平。很简单，如果在格斗中你认为自己打不过对手，你往往真的就打不过他，因为你自己的消极思想已经先将你自己打败。其实，无人可以免除消极思想，但象李振藩宗师这样的武术大师和一般习武者不同之处就在于：**李振藩宗师能够以积极的方式利用消极性思想，从而将之转变为积极思想和战无不胜的勇气**，而一般人不但利用不了，反而会因消极思想进一步扩大，造成心身方面的全面崩溃而不堪一击。所以，JKD 习者无论是在生活、工作或训练，实战比赛乃至真实格斗中，都可以适当采取以下方式去克服消极思想，培养积极性思维，时刻保持一种积极性的自我形象：

(1) **无论何时，都要有争取成功和胜利的心态。**特别是要认识到，作为习武者，一位真正优秀的 JKD 者，在内心深处要有只能胜利，不能失败的意志，因此必须尽自我能力，发挥潜力至极限，亦即无论何时，无论在何种条件下，都要尽自己最大的努力，全力以赴，由此培养应有的正确态度——**尽最大能力以达到目标的态度。**

在训练中，要充分看到自己有利的方面，并知道如何去利用有利的一面，以培养起自信心并控制消极思想。例如时时提示自己：**"我的训练情况良好，准备充分"；"我感觉训练效果良好，觉得浑身充满力量"；"我很安宁，很平静"；"我的训练方法高效实用，这种训练方法使我的身体能够发挥得良好"。**如果在训练中感到极度疲劳或感到单调想停止练习时，一定不要消极的想："太累了，我不想再练了"。而应想：**"我还能再坚持下去，我还能再做几个"**，或者：**"继续努力"！"坚持就是胜利"！"没有失败，只有放弃！"有时亦可想一些客观的，其它的事情，甚至是某种荒唐可笑的想法或想像，来取代那些使精力不集中的干扰思想**，例如做卷腕练习累了，可以想像自己是李振藩宗师，或盯住墙上某位拳坛偶像的画片，以此消除消极想法，继续完成训练。有时一个人练习感到无聊，也可以播放李振藩宗师精彩的电影打斗场面和声音，然后在一种激动人心的氛围中，充满激情地完成练习，等等。**每位学员都可因地因时制宜，以积极方式取代和控制消极思想，保证训练圆满达成。**

在参加实战训练或比赛时，不要想："失败了，太没面子"，而应想：**"通过这次比赛，我又可以发现自己有哪些长处和不足了，有助于我进一步纠正或提高。"**也不要想："对手太强，我根本无法取胜，"而应想：**"我能够获胜，我就是冠军，我完全可以打败他"**，或者：**"我应当发挥我的优势和技巧，这是我的实力所在，它们能帮助我发挥最高水平。"**等等。在格斗过程中，如果感到耐力不足等，切勿只注意自己吃力的情况，消极地想："我坚持不住了……"，而应想：**"我累了，但我相信对方更累，因此我要全力以赴，再加一把劲战胜他"。**因为事实上也正是如此，当你吃力的时候，对方很可能也处于一种同样情况，甚至更糟，这就象生活中，你初次见陌生人感到紧张，其实对方同样紧张，或者更紧张。**这正是人们常犯的看不到自己而高估他人的毛病，都可以积极的思维方式来克服。**



我绝不会说我是天下第一，可是我也绝对不会承认我是第二。【李振藩】

如果某些消极思想实在难以解决，也可以采取最后两种完全不同的做法来解决：①是果断且坚决地中断自己的消极思想，**甚至可以在脑海中想像一个大大的"停"字。**②是并不立即去停止消极想法，而是**让它存在，让它们自由发展直至消失**；或者在脑海中为它们留出一个"角落"，让那些想法留在那儿，直到完成训练。

真正的 JKD 者无论训练和比赛都应全力以赴，只有这样才能培养出良好的精神状态，才能在需要时随时最大限度的发挥其能力。

记住李振藩宗师的忠告：**"就我个人的经验而言，咬紧牙根克服体力上的极限，才能持续不断发挥体力上的最大效用，平常努力不够的话，必无法完全发挥本身具有的潜力。反之，努力程度够的话，则必具备百战不殆的能力。纵使身心俱疲至极，只要抱着必胜必成的决心全力以赴，则必能达到目的。不过，唯有在决心坚定不移的情况下，才能真正获得胜利"。**

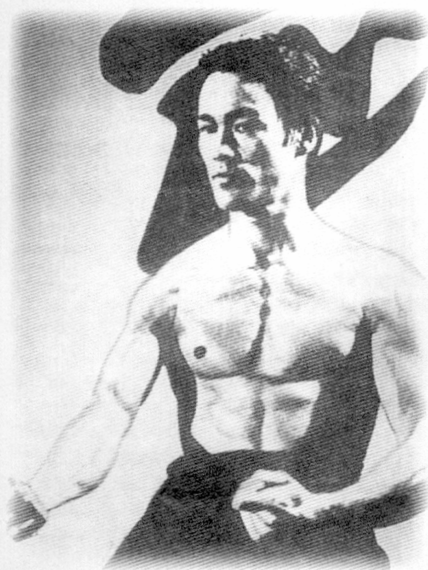
"真正的格斗家将自我全部投注于武术中"。

(2) **平时应经常回顾自己取得的进步，回想从开始到现在有了多大的提高。**要学会全面认识和分析自己，避免稍有挫折即失信心。要认识自己目前的优点和长处，并努力发挥它，以弥补不足。例如自己个子矮，就应认识到自己在灵活变化和近身战中具有优势，就可以在全面的基础上，设计发展自己的特长技战术。

还应经常观看并回忆李振藩宗师电影中精彩的格斗，把那些打斗当作自己的胜利来回忆(如自己有获胜的经历，亦可回忆自己成功的打斗场景和获胜感)，从而培养自己始终是一位胜利者和成功者的信念：**"我灵活有力，我拳猛腿重，战无不胜"；"我的水平越来越高了，我肯定能打败胆敢侵犯我的人"**等等。

学员还要真正理解自我的习武目标和成功的欲望，树立起力所能及稍稍偏高的目标，让自己看到朝着目标前进时所取得的整个进步，即便有时灰心，也应**做到凡事只看长处和进步之处。记住：经常注意和肯定自己的成绩**，有助于每个学员在此基础上，充满自信的开始新的努力和攀登！请务必记好训练日记，搞好自我测试！

随时随地，把自己视做成功者、胜利者！你想要做到，你就能做到！——切记：**你能成为什么样的人，关键在于你想成为什么样的人！WALK ON，请继续努力！**





初级阶梯 自我测试卷

姓名：　　　学员编号：

修习时间：

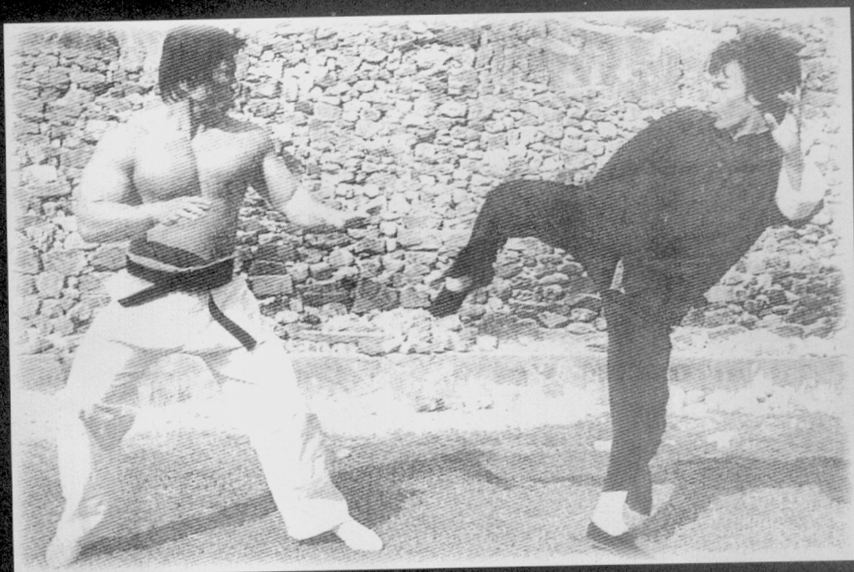
地址：　　　邮编：

1. 本教程初阶训练的课程安排对你是否合适？谈一谈自己的感受。
2. 通过初阶训练，比较一下你以前和现在对振藩/截拳道的认识有什么不同？
3. 请对照教材有关要求，对本阶梯所修基本技术自测一次，看是否能达到标准？看看在哪些方面擅长，在哪些方面又有不足呢？提出自我改正或提高之计划。
4. 在配合练习方面是否能做到流畅、协调、连贯？能自由组合吗？能体会出节奏感吗？谈一谈自己的理解和训练感受。
5. 你认为本教程理论指导效果如何？对你有什么启示呢？
6. 在攻击威力和肌力训练方面你取得了哪些进步？又存在什么不足呢？打算如何改正或提高？
7. 你现在能从生物修练中受益了吗？请具体谈一谈。
8. 你是如何看待社会上流传的有关李振藩宗师和截拳道或正面或负面的流言的？例如截拳道无内功；例如截拳道以腿法为主等等。
9. 请谈一谈你对《截拳道自由搏击》教程的满意程度。请简单列出满意之处和不满之处有哪些？
10. **请认真思考后，写一份300－500字左右的初阶训练总结报告。**（包括训练前自己的习武情况，训练后的进步程度和进步的方面，对李振藩宗师和截拳道的认识或对教程训练课目的认识，等等）



第二部

中级发展阶梯



- 祝贺你！经过初级阶梯的磨练，对自己更有信心了吧？请再接再励，更进一步！
- WALK ON！继续努力，塑造自我！
- 你想成为李小龙，你就是无敌的李小龙！！
- **本阶梯训练除继续进行初阶基本技术的巩固复习以外，将重点掌握截拳道踢击和擒锁、摔跌基本技术，掌握截拳道假动作技巧及原理、踢拳与擒摔配合技能。而有助于全面技能实用化的个人截拳道击影练习，亦是主要修习内容（同样它对于函授高级阶梯的截拳道攻击和反击战术打法的自修，亦不可或缺）！本阶特训时间为8周。**
- 现在让我们充满必胜必成的自信投入到训练中去罢！
- 你离成功已经很近！

截拳道绝非只偏于某一方面的，惟有整体的武术方可应付任何之情况【李振藩】



中阶 8 周特训课程表

时间 0′ 10′ 20′ 40′ 45′ 60′

时间	0′–10′	10′–20′	20′–
第 50 天	课目 1 (重点在柔韧上)	复习第 5 天 技术练习	课目 18(练习 1—2)
第 51 天	同前	复习第 7 天 技术练习	同前
第 52 天	同前	复习第 52 天 技术练习	课目 18(练习 3—5)
第 53 天	同前	同前	同前
第 54 天	同前	课目 18(练习 3—5)	
第 55 天	同前	复习第 54 天 技术练习	课目 18(练习 6—8)
第 56 天	同前	同前	同前
第 57 天	同前	课目 18(练习 6—8)	
第 58 天	同前	复习第 57 天 技术练习	课目 18(练习 9—10)
第 59 天	同前	课目 18(练习 9—10)	
第 60 天	同前	复习第 59 天 技术练习	课目 18(练习 11—12)
第 61 天	同前	同前	同前
第 62 天	同前	复习 61 天 技术练习	课目 18(练习 14—15)
第 63 天	同前	同前	同前
第 64 天	同前	复习第 63 天 技术练习	课目 19(练习 1—2)

时间 0′ 10′ 20′ 60′ 65′ 90′

课目 16 之攻击威力和肌力特训练习课程同前，仍按第一天和第二天的练习内容交替进行。

学员可根据自身情况：

(1) 将两天练习综合一课完成,隔天进行。(即今天综合练习后，明天休息，后天再练习之交替练习法)。

(2)根据自身情况,适当增加练习时间和难度，调整有关练习内容。例如参照美海军陆战队六周特训计划做些调整。

时间	0′–10′	10′–20′	20′–40′ (第76–81天: 20′–60′)	40′–60′ (第76–81天: 60′–90′)
第65天	课目1 热身练习	复习第63天技术练习	课目19(练习1—2)	课目16练习(同前)
第66天	同前	复习第65天技术练习	课目19(练习3,练习5)	
第67天	同前	同前	同前	
第68天	同前	复习第67天技术练习	课目19(练习7,练习9)	
第69天	同前	同前	同前	
第70天	同前	复习第69天技术练习	课目20(练习1—2)	
第71天	同前	同前	同前	
第72天	同前	复习第71天技术练习	课目20(练习5,练习7)	
第73天	同前	同前	同前	
第74天	同前	复习第73天技术练习	课目20(练习10,练习11)	
第75天	同前	同前	同前	
第76天	同前	复习第75天技术练习	课目21(练习1—3)	
第77天	同前	同前	同前	
第78天	同前	复习第77天技术练习	课目21(练习5—7)	
第79天	同前	同前	同前	
第80天	同前	复习第79天技术练习	课目22(练习1—3)	
第81天	同前	同前	同前	

时间 0′ 10′ 20′ 60′ 65′ 90′

时间（上）：0′ 5′ 10′ 15′ 20′ 40′ 45′ 60′

日期	热身	复习	课目	体能训练
第82天	课目1	复习第81天技术练习	课目22(练习5—7)	课目16 攻击威力和肌力训练(同前)
第83天	同前	同前	同前	
第84天	同前	复习第83天技术练习	课目22(练习9—10)	
第85天	同前	同前	同前	
第86天	同前	复习第85天技术练习	课目23　练习1	
第87天	同前	复习第86天技术练习	课目24(练习1—4)	
第88天	1、跳绳 2、击影练习	课目24(练习1—4)		
第89天	同前	复习第88天技术练习	课目24(练习5—7)	
第90天	同前	同前	同前	
第91天	同前	复习第90天技术练习	课目25(练习1—3)	
第92天	同前	同前	同前	
第93天	同前	复习第92天技术练习	课目25(练习4,练习6,练习7)	
第94天	同前	同前	同前	
第95天	同前	复习第94天技术练习	课目25(练习8,练习10)	
第96天	同前	同前	同前	
第97天	同前	复习第96天技术练习	课目25(练习11—12)	
第98天	同前	同前	同前	

时间（下）：0′ 5′ 10′ 15′ 20′ 60′ 65′ 90′

时间	0′–5′	5′–15′	15′–40′	40′–60′
第 99 天	1、跳绳 2、击影	复习第 98 天技术练习	课目 26(练习 1,练习 3)	课目 16 攻击威力及肌力训练(同前)
第 100 天	同前	同前	同前	
第 101 天	同前	复习第 100 天技术练习	课目 26(练习 4—6)	
第 102 天	同前	同前	同前	
第 103 天	同前	复习第 102 天技术练习	课目 26(练习 7—8)	
第 104 天	同前	同前	同前	

时间	0′–5′	5′–90′
第 105 天	同前	复习课目 18 所有技术练习

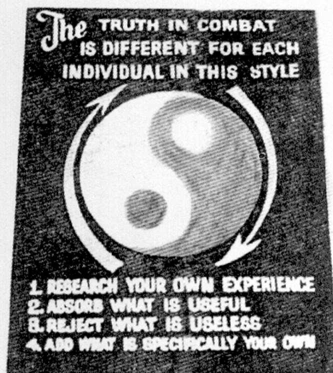
时间 0′ 5′ 15′ 60′ 90′





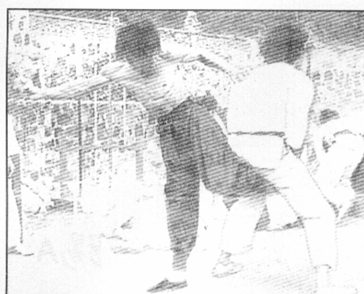
武术体系不同　其格斗风格不同

THE TRUTH IN COMBAT IS DIFFERENT FOR EACH INDIVIDUAL IN THIS STYIE



1. RESEARCH YOUR OWN EXPERLENCE
   探寻自己的经验
2. ABSORB WHAT IS USEFUL
   吸收有用的
3. REJECT WHAT IS USELESS
   摒弃无用的
4. ADD WHAT IS SPECIFICALLY YOUR OWN
   形成自己特有的

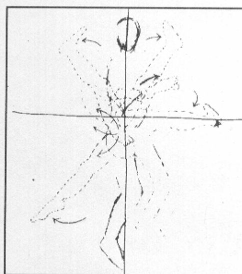
课目 18　踢法基本技术标准定型训练





在 JKD 中，运用踢击具有几大优势：**首先是腿比手破坏力大得多**。实际上，正确的踢击是 JKD 者所能实施的最有力和最具杀伤力的攻击，因此在某些关键时刻，往往能发挥出异乎寻常的威力；**其次，腿比手长，能攻击较远距离的敌人**，因此腿部处在 JKD 者攻防第一线，通常要先于手法攻击，以起到与敌接手搭桥的作用；**再次，一般对手要想防御踢打是非常困难的**，尤其是 JKD 者发动的那些隐蔽性极强且快准的，针对小腿胫骨、膝关节和小腹部等低位要害的攻击；**最后，JKD 的踢击（包括膝法）远、中、近距俱可灵活运用，上、下、左、右、中均可全方位施展**。既可用作杀伤性武器，也可用来控制间距，或作为牵制手段，来弥补手法的不足。

与现在国内流行的说法不同，JKD 踢法并不比手法应用机会更多、更重要，要占到整个格斗 70－80％之多。丹·伊鲁山度大师曾指出：“**在截拳道战略思想中，手具有最优势的地位，而踢击通常是一种配合技巧，用来近身与敌接手……我认为截拳道者也就是善用手法之武者……概括来看手法与踢击的重要性，我还是想重复李振藩的一句话作总结：‘要依据客观事实作均衡的考虑。我认为在对付一个未受过训练的人，最好使用踢击，因为他对此很陌生；而对付一名受过武术训练的人，一名优秀的武术家，则最好是使用手部技巧。换言之：对手的技巧决定自己的技巧’。**”对此，我们的理解就是：随机应变，该用手时用手，该用腿时用腿，该用擒摔时用擒摔，以整体之自然应变，发挥自我特长，应付任何情况。**换言之，每位函授学员切忌有谁不重要，谁更重要的分别观念，而应切实掌握全面技能，使之融汇成一个整体，再在此基础上，突出训练自我特长技能。**



千变万化的踢击角度。这是李振藩宗师亲绘之截拳道全方位踢击技术草图

另外，出乎人们普遍认为的是：JKD 的踢法大部分借鉴吸收自中国北派功夫和咏春的踢技，而并非主要来自跆拳道，法国腿击术等国外踢技。同时，**JKD 特别提倡低位踢法，而仅以高踢作为辅助性内容**。可以说，李振藩宗师研究跆拳道或空手道妍美的高踢和飞踢，与其说出于技击需要，莫如说是为他电影中的打斗效果以及全面发展踢击技能作练习。虽然 JKD 并不排斥高踢，**但在真正的格斗中，李振藩宗师始终强调低位踢击是最安全，最具实效和杀伤力的。请每位学员牢记一点：精简、直接和非传统性是 JKD 技击三原则，一切技战术均以此为出发点。**

在踢法基本技术练习中，我们加入了基本步法，正如黄锦铭大师指出的：“**截拳道踢法与咏春踢法的一大区别是：截拳道踢法在踢击前有前移动作。具体是：前足前滑，后足垫进，落地同时前足踢出**”。也就是说垫步或快进步是截拳道踢法基本技术的一部分。相信经过初阶步法训练，在做踢法基本技术修习时应无困难，当然，如果感到初学不便，还是可以先做原地踢法练习，基本掌握后，再结合各种步法做配步踢击练习。

JKD 踢法以前足踢法为主，而不像某些传统踢法多为后足施踢，这样可以避免后足向前运动时，暴露出身体和下裆之空档，又**可以最前线的最长武器直接攻击最近之目标**，赢得无形之攻击和反击时间。

练习中，学员既要注意踢出之动作，对踢击后迅速收腿恢复警戒势的动作更应用心，出腿收腿整个动作必须力求连贯、平稳的完成。

本教程突出速成实用需要，仅以低、中位踢技为主修，对学员柔韧要求虽不很高，但仍然要求每位学员平时应自觉加强柔软体

操练习，特别要重点柔韧与各个踢技密切相关的那部分肌肉和韧带，使自己能越踢越高，直至能任意踢击任何高度目标。**记住：良好的柔韧性不仅有助于学员随时踢向任何高度，对于速度、协调、放松等能力的提高亦具重要意义。**另外，本教程对同一种踢法仅教授最常用的、最实效的，而略去相对少用的，例如勾踢、侧踢等均有后足之用法，但本教程仅要求学员掌握前足之基本技术，所以，学员日后如有进一步研习兴趣，可以兼练后足之踢法。（JKD其它常用全方位基本踢技或配合踢技可以参见本中心进一步提高教程相关内容，在此略过/标有“★”符号者为参考练习内容）。

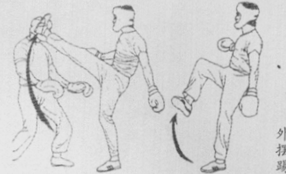


高位里合踢

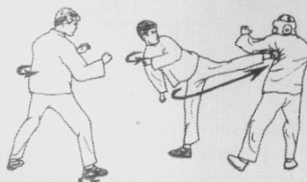
这是宗师当时向《龙争虎斗》的群众演员传授踢腿之法的动作照

截拳道其它几种主要角度的踢法

以足外侧小弧度直腿由内向外扫摆的外摆式踢法，高、中、低位可用，系JKD以前足实施专攻对方右侧的实用踢法。



外摆踢



转身侧踢



旋踢

转身侧踢和旋踢均系转身后施展的踢法，亦系JKD中以后足实施之少数常用踢技。两种踢法转身动作完全一样，即以头领身旋转。区别在于，转身侧踢为“转身+侧踢”，旋踢则是 “转身+勾摆”，一直线，一弧线，均有较大杀伤力。



扫踢

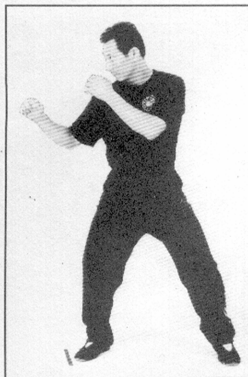
扫踢是截拳道中以前足实施专攻对方右侧的小弧线踢技，主攻上段，亦可攻中、低位，以速度、准确和突发性为其要。

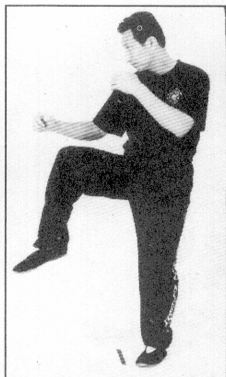
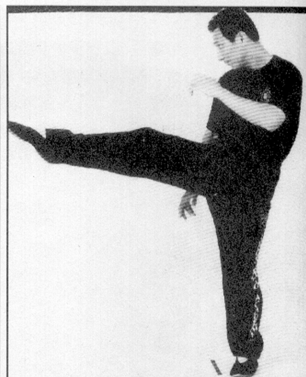


撑地式扫膛腿法



站立式扫腿法

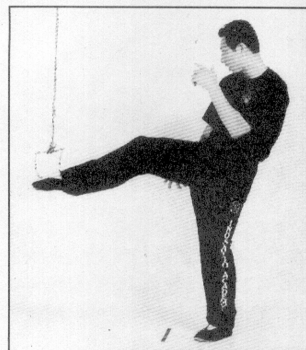


练习1　前足前踢练习

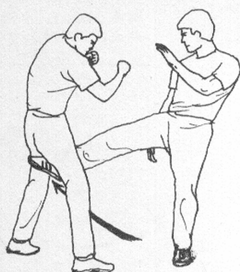
1. 准备——警戒势。
2. 重心稍前移，后足前垫，同时提前膝，膝部自然弯曲，足背绷平。
3. 逆时针拧转髋部，前手向下挥动，同时以膝关节为轴，稍送髋，前足迅速向前上方弹性踢出，力达足背，后手高护，眼视前方。
4. 前足回收，恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前足前踢练习。

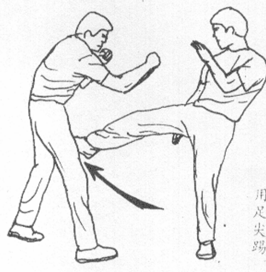


进一步练习之纸靶练习

注意： (1)初练时，可以原地按1→3→4的动作要领慢动作进行分解练习，以体会动作路线，收发姿势和平衡。动作基本掌握后，就可以按配步技术动作作完整练习，注意提膝弹踢以及屈膝回收不可脱节，一气呵成。动作较熟练后，可以纸靶做练习，先原地进行，要特别注意速度和动作流畅性及发力之状况。之后应开始踢较硬的训练工具，如重沙袋（底部），注意正确动作和发力，要求踢在沙袋上应产生如鞭子抽击般清脆，响亮的声音，即要踢出透力。有条件的学员在完全掌握技术之后，就可以采用手、足靶进行活动目标的踢击练习。此辅助练习方法和程序，同样适用于其它踢法训练，以后不再重复。(2)前踢着力点还可以是足尖或胫部，以足尖踢适用于穿硬底鞋时。(3)前踢以快、准以及瞬间的鞭踢力度为要点，主攻下裆和小腹部，有时也踢胫骨。具有试探、佯攻、杀伤性快踢作用，以及易发易收，隐蔽直接的动作特征。



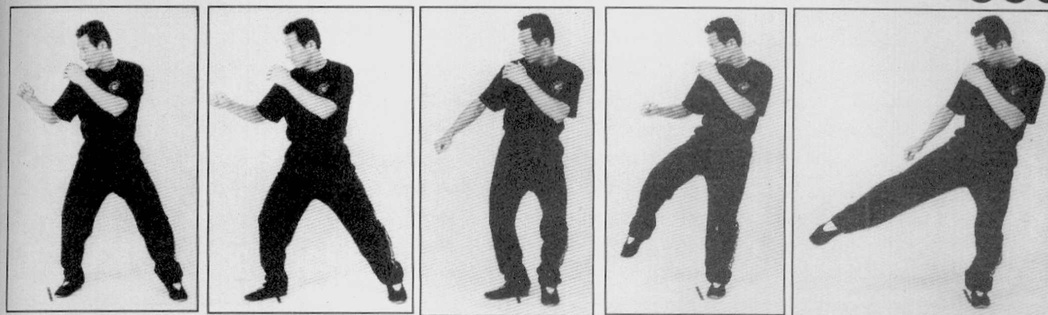
用足背踢



用足尖踢



李振藩宗师演示的振藩前踢控腿动作

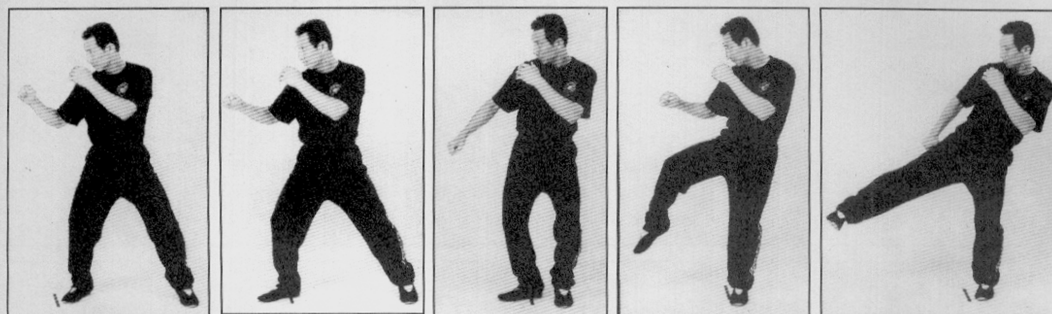


练习 2　前足低位勾踢练习

1. 准备——警戒势。
2. 前足前滑半步，后足迅速跟进至原前足位置，同时起前膝，足背绷直。
3. 后足掌为轴辗转，逆时针迅猛拧髋，前手自然向下挥动。同时，前足挺膝向上 45°角踢出，力达足背，高与膝平，眼视前方。
4. 前足屈膝回收，恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前足低位勾踢练习。

注意：(1) 低位勾踢以快，准和瞬间的爆发性鞭踢力为要。具有试探、搭桥或杀伤性快踢作用。目标针对膝关节、大小腿内外侧、下裆和小腹部。(2)提膝时，足不可向后摆收，而应直接踢出。动作熟练后，应注意快速收腿动作，快踢快收，强化鞭击力量。(3)其它辅助练习法同上。



练习 3　前足低位侧踢练习

1. 准备——警戒势。
2. 前足前滑半步，后足垫进同时自然提前膝，足尖 45°自然斜朝下。
3. 后足落步同时，迅速逆时针拧腰调髋，前足挺膝向斜下方踢出，高与膝平，力达全足掌，支撑腿稍曲膝，上体略向后侧倾，眼视前方，双手保持防护。
4. 前足收回，恢复警戒势，预备下动。

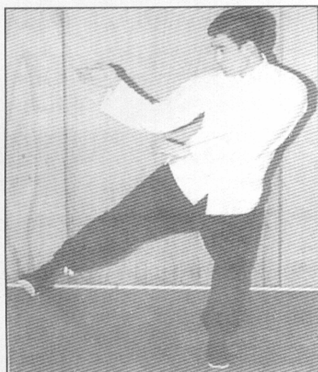
如此反复进行前足低位侧踢练习。



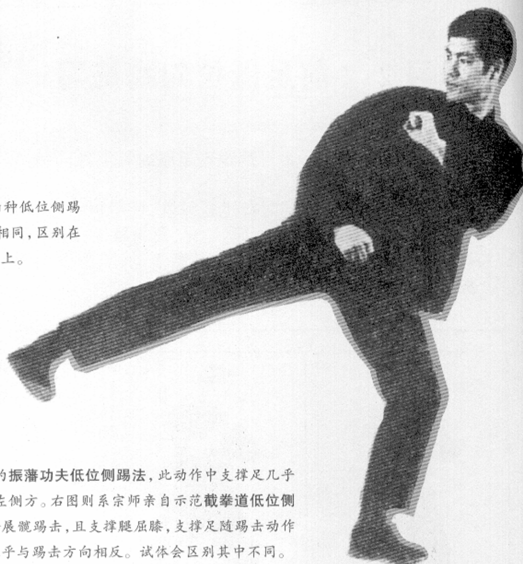
前足低位侧踢(正视)

注意： (1) 低位侧踢是JKD主力踢法之一，其出击角度均系向下小于90°角。可用以截击对方任何向前的攻势，亦可灵活运用，起到佯攻，近身搭桥或杀伤性快招作用，主要目标为对方低位要害如：膝关节，胫部、下裆。(2)着力点可为全足掌，也可用到足跟。(3)在JKD中，运用低位侧踢攻击对方胫骨和膝关节，可谓以最长武器攻击最近目标的首要武器，必须苦练速度、准确和出击之时机、距离感。一次准确的低位侧踢足以使敌人致残，在训练中务必注意！(4)李振藩宗师低位侧踢非常快速隐蔽，能在1秒钟内连踢数次，达到了有如前手标指般灵活如手的自动化程度。在掌握基本技术后，学员可以通过纸靶练习侧踢速度，也可从警戒势开始，做低侧踢快速击影练习，即眼视假想敌面部，向假想敌的前腿进行快速的连踢练习。6秒一组，反复数组。此练习可提高学员低踢速度。(5)可以踢树干、墙壁、或低挂的墙靶、置于墙角的沙袋来练习低位侧踢力量和距离感。请务必苦练，掌握这一简单高效的攻击武器！

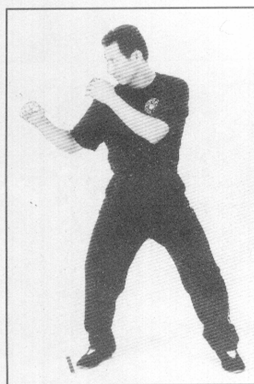
振藩截拳道两种低位侧踢法

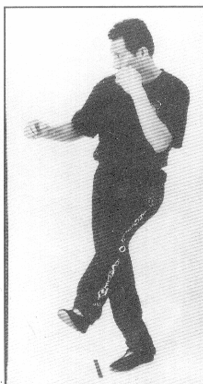


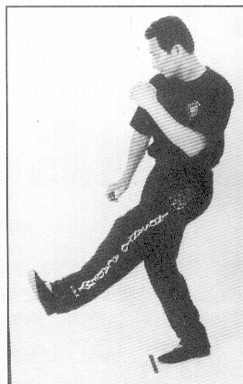
在振藩截拳道中，有两种低位侧踢技法，其技术要领大致相同，区别在于支撑足和髋部的动作上。



左图为宗师亲自示范的**振藩功夫低位侧踢法**，此动作中支撑足几乎不动，膝尖、足尖朝向左侧方。右图则系宗师亲自示范**截拳道低位侧踢法标准动作**，其充分展髋踢击，且支撑腿屈膝，支撑足随踢击动作同时碾转，最后足尖几乎与踢击方向相反。试体会区别其中不同。









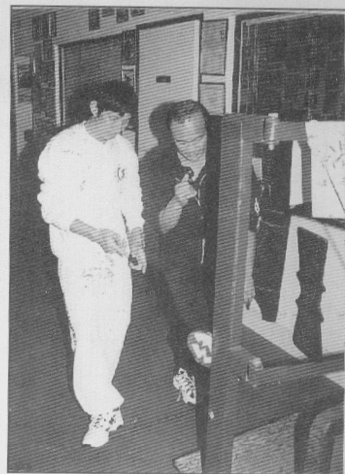
后足拦门踢连续技术动作(侧视) (正视)

练习 4　后足拦门踢练习

1. 准备——警戒势。
2. 重心前移，前足稍屈膝支撑，提后足经前足内侧向前，足尖 45°角斜朝左上。
3. 后足挺膝向前斜下方踢出，力达全足掌，高与膝平，眼视前方，双手保持防护。
4. 后足回收，恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行后足拦门踢练习。

注意： (1)拦门踢又称截踢或轧踢，是 JKD 以后足施展的不多的主力踢法之一。适用于中近距，具有截击对方低位踢击，主动攻击或试探引腿的实战作用。攻击目标集中在对方膝关节和胫骨，也可蹬踢对方小腹部，以准、巧、隐蔽为要点。(2)发力既可用脆快的爆发力，亦可以蹬踏之诀施击，准确一击，力虽不大，亦有令敌致残之功。切记：训练中但凡针对关节的攻击务必小心！

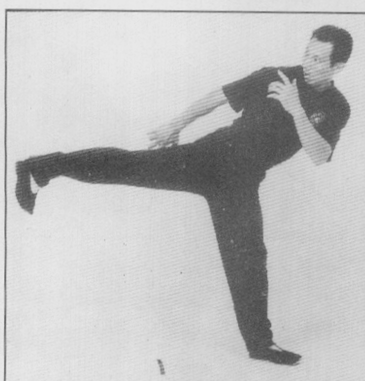


丹·伊鲁山度大师向郝钢讲解拦门踢技









练习 5　前足撩踢练习

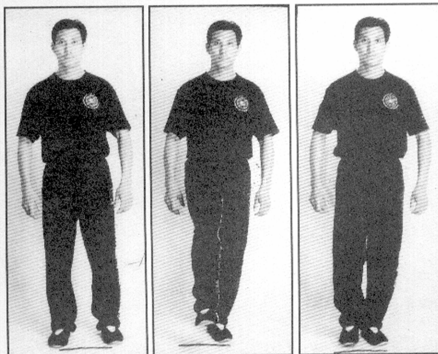
1. 准备——警戒势。
2. 重心移向后足，以双足前足掌为轴辗转，逆时针转身撤肩，上体稍后倾，使前足前足掌踮地，足跟朝向前方。
3. 前足直腿向后上方撩踢，高不过小腹部，力达足跟。
4. 前足回收，恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前足撩踢练习。

注意： (1)撩踢又称"蹶踢"，系中国北派功夫踢技，是在背向对手或佯做败势中发出的突然踢击，主攻对方裆部，有时也攻胫骨部位。(2)动作时要求弹性收发，快而有力。(3)在近距离运用时，需屈膝，以膝关节为轴踢击。



近距撩踢



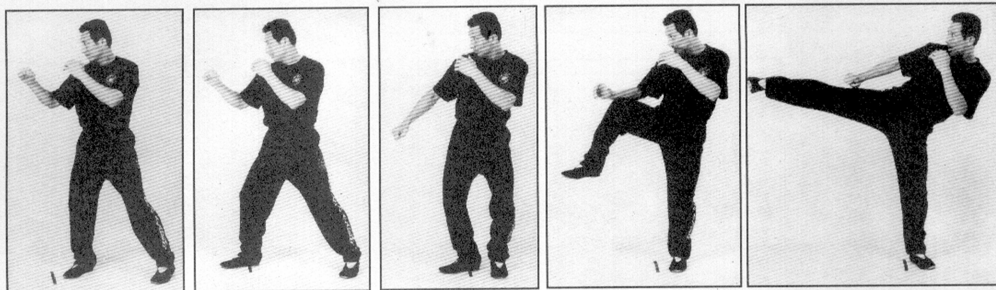
练习6　前足中位侧踢准备练习

1. 准备——双足平行开立式，身心放松。

2. 左足支撑，右足抬离地面约30cm，然后想象右腿象一根“水管”，全身的流动能量通过“水管”汇聚到右足上。

3. 当右足有些沉重感时，立即用力向下踩踏，意想所有能量在踩踏地面时全部如水喷射而出，同时又爆炸式溅起，使右足自然向上弹起约2.5cm。保持此种感觉反复练习数次，作为前足中位侧踢练习之准备。

注意：（1）此准备练习切忌在双足未做准备运动活动开之前进行。（2）重点体会膝部伸展踩踏一发即收的整体弹性发力感觉。



练习7　前足中位侧踢练习

1. 准备—警戒势。

2. 前足滑出半步，后足垫进同时，前足自然屈膝抬起至膝尖稍高于腰。足尖朝向斜前方，支撑足稍屈。

3. 逆时针拧腰调髋，支撑足挺直的同时，前足挺膝直线踢出，力达全足掌，略高于腰，同时支撑足以前足掌为轴辗转，足尖斜朝后方，上体稍向后侧倾，双手放松保持防御。

4. 前足原路回收恢复警戒势、预备下动。

如此反复进行前足中位侧踢练习。

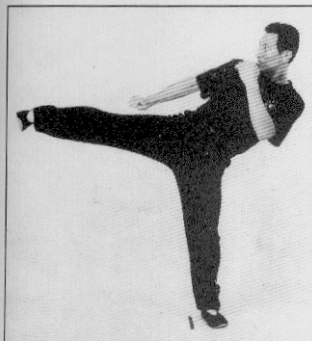
注意：（1）中位侧踢是JKD中既有速度又有强大冲击力的标志性实用踢技。特别是疾步侧踢，具有摧毁性的杀伤力。（2）可以用于截击和直接攻击，也可作为佯攻或引腿动作，和各种踢法和手法配合运用，主攻对方身体中线目标，如腰腹部、肋部心窝部等。（3）注意踢出后，正确的上体姿势应是和踢出的腿足一条直线，而不可前倾。（4）配合步法时，应在支撑足落步踏实的同时完成踢击，做到“步落足踢”，使移动冲力亦贯入打击力中。（5）注意：出收腿要连贯一体。但初练时可以分解练习。（6）踢中目标时，注意及时扭髋发力，要踢出力透敌背的鞭击性爆发力效果。可以踢沙袋或踢树，踢墙来练习踢击力量。



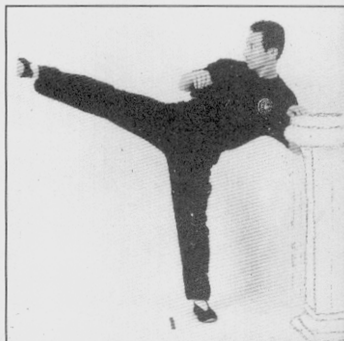
提膝（侧视）



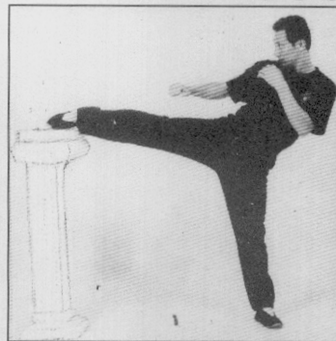
中位侧踢（侧视）



空中控腿



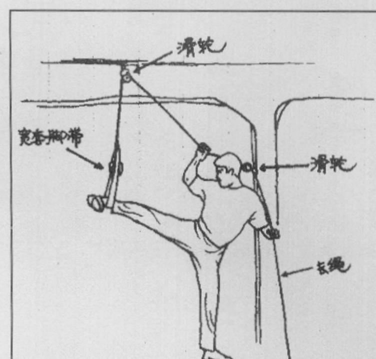
扶物控腿



搁物控腿

练习 8　前足中位侧踢之控腿练习

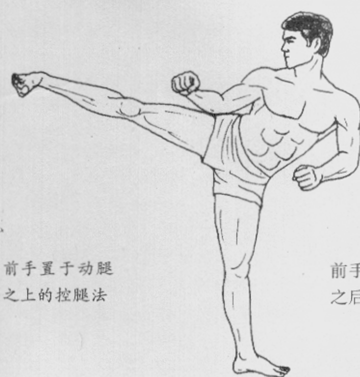
1. 准备——警戒势。
2. 按中位侧踢要领踢直后，并不收腿，而直接在空中控住，保持十数秒或数分钟为 1 组。
3. 如此反复进行练习数组。



利用滑轮练习控腿和柔韧性的截拳道装置图解

注意： (1)控腿练习是提高学员身体对腿部踢击的全面调控能力，例如可以强化学员踢击平衡性、灵活性、单腿连踢变换性、力量耐力、技术动作规范性、攻击准确性和攻击渗透性等多方面能力，是李振藩宗师常用亦最推崇的提高腿上功夫的最佳训练法之一。(2)初练时可以手扶一物练习，也可将足轻轻放在同高的物体上，稍借外力进行。学员视自身情况选择。(3)控腿法适用于所有腿法的练习，也可以在柔软体操之后乃至任何便利场合进行。请参照李振藩宗师三个不同的控腿姿势，分别练习控腿，体会双手位置变化对于身体姿势和平衡的不同影响。(4)有条件者，可借助滑轮练习。

李振藩宗师的三种经典控腿姿势



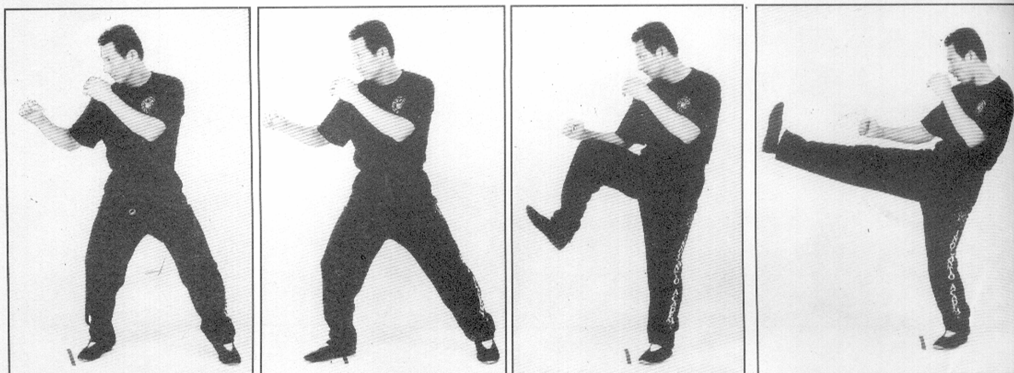
前手置于动腿之上的控腿法



前手置于动腿之后的控腿法



前手置于动腿内侧的控腿法（此手有护裆作用）



练习9　前足中位正蹬踢练习

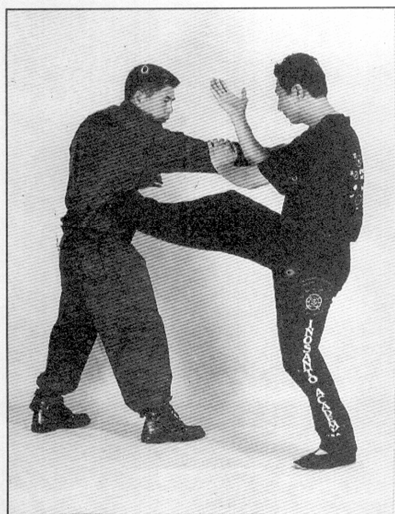
1. 准备——警戒势。
2. 后足前垫同时前足自然提膝，勾足尖。
3. 上体稍含胸，送髋挺膝，以前足向正前方蹬踢，力达足跟，略高于腰，双手保持防护。
4. 前足回收恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前足中位正蹬踢练习。



中位蹬踢（侧视）

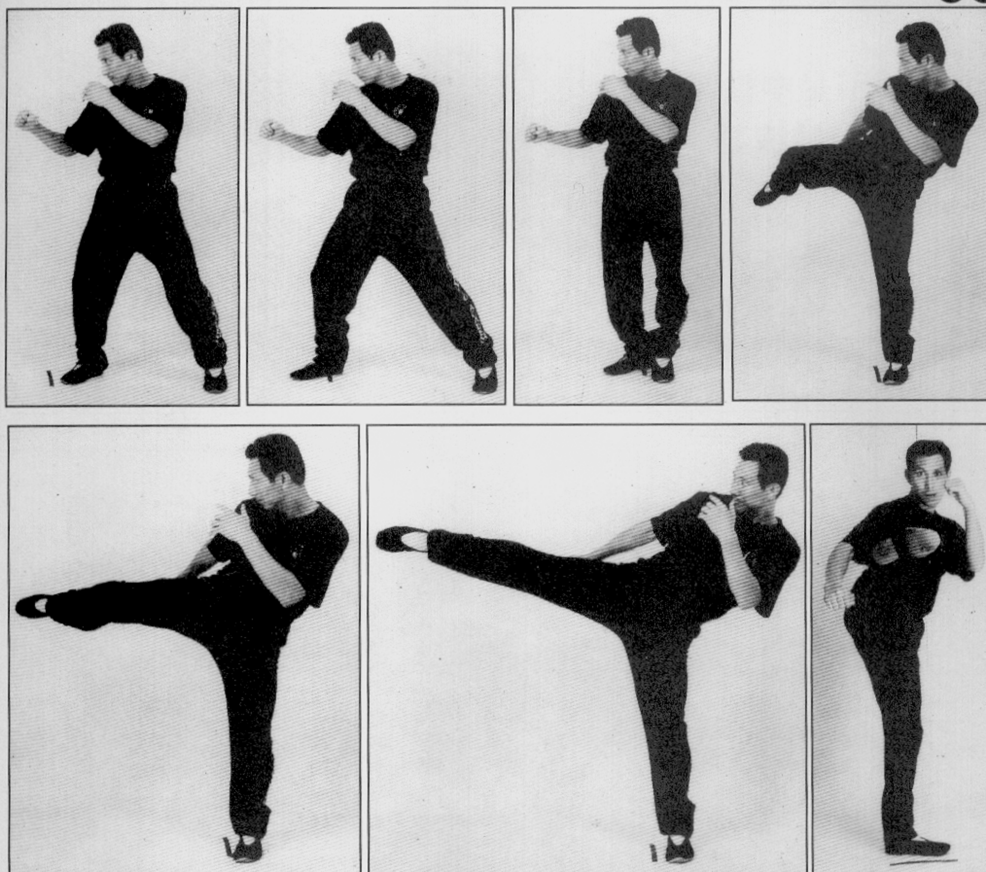
注意：(1) 正蹬踢又称为"穿心脚"或"窝心腿"，咏春则称为"直撑腿"，在咏春和泰拳中运用较多。(2) 正蹬踢直线踢出，动作快、力量猛，可用于直接攻击、截击、防御反击等各种场合。主攻对方正面中线之心窝部，腹部。也可踢低位的小腹部、裆部，则成低位正蹬踢。(3) 完整动作练习时，要求提膝与踢出应连贯一致，快踢快收。(4) 如以足尖轻巧快速的点啄之法施展正蹬，则主要用以阻截和试探。



前足中位蹬踢实用例

练习10　前足中位正蹬踢的控腿练习

按照练习7之相同方法和程序反复进行正蹬踢的控腿练习。



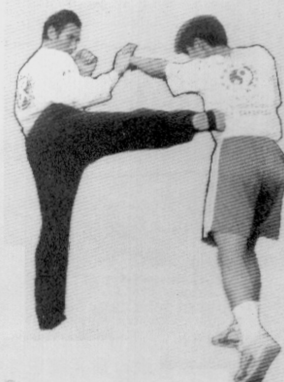
中位勾踢(侧视)

练习11　前足中位勾踢练习

1. 准备——警戒势。
2. 前足滑进半步，后足前垫同时前腿迅速提膝，小腿外撇45°角斜朝下方，足背绷直，支撑腿稍屈，上体向后稍侧倾。
3. 以支撑足前足掌为轴辗转，逆时针拧腰调髋，前手下挥，支撑足挺直同时前腿挺膝前足小弧线踢出，力达足背，稍高于腰。
4. 前足原路回收恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前足中位勾踢练习。

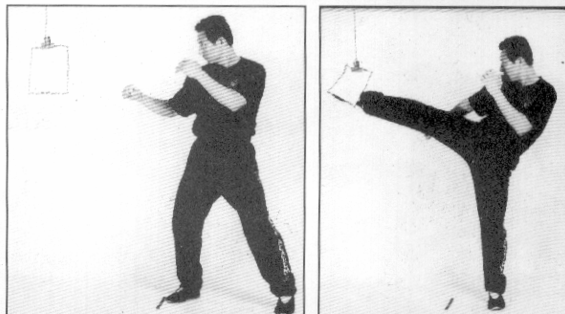
注意：(1)勾踢是JKD中和侧踢一样最占优势的踢法，但勾踢主要是作为踢击快招使用，运用得当，其攻击力仍然可以一举令对方丧失战斗力，在直接攻击、佯攻、引腿、反击等各个场合均可灵活运用。(2)中位勾踢集中攻击对方腰肋部位。勾踢着力点也常用到足尖。(3)进行完整动作练习时，应在后足落步的同时踢出前足。(4)注意快出快收。强调在接触目标瞬间迅速拧腰转髋，加上腿和足快速伸展，以增大攻击加速度以及爆发性鞭击力度，另外，收腿也要力求比出腿更快，这亦是实现巨大鞭击力的要素之一。(5)整个动作要连贯流畅、一气呵成，必须要象鞭子一样，利用髋腰和腿部运动合力和加速度踢出鞭打劲力，力求踢击劲力深透目标内部。(6)纸靶是练习勾踢速度的最佳最经济的辅助训练用具。



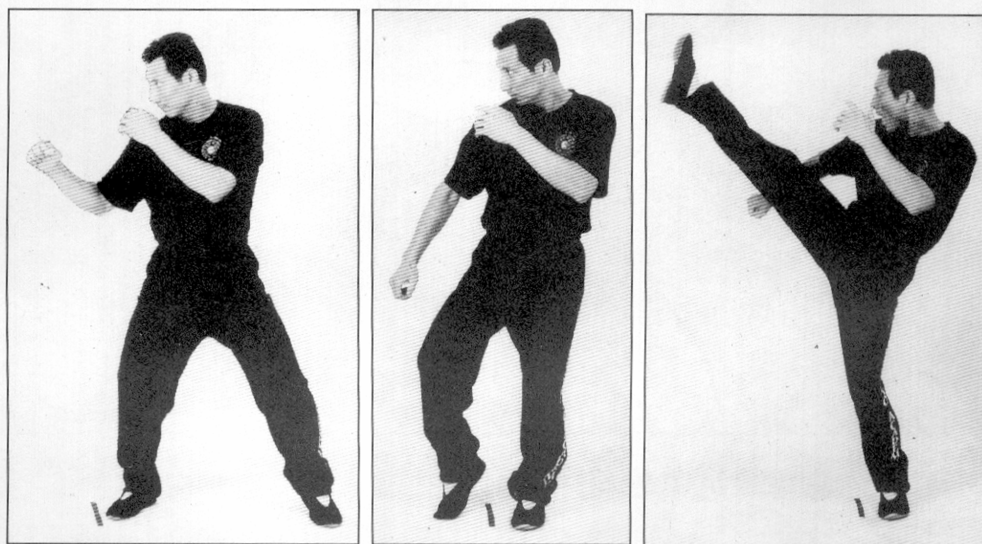
以足尖为着力点勾踢

练习 12　前足中位勾踢之控腿练习

按练习 7 之相同方法进行中位勾踢的控腿练习。(图略)



这里图示的是中位勾踢之纸靶练习(高度可做自我调节)



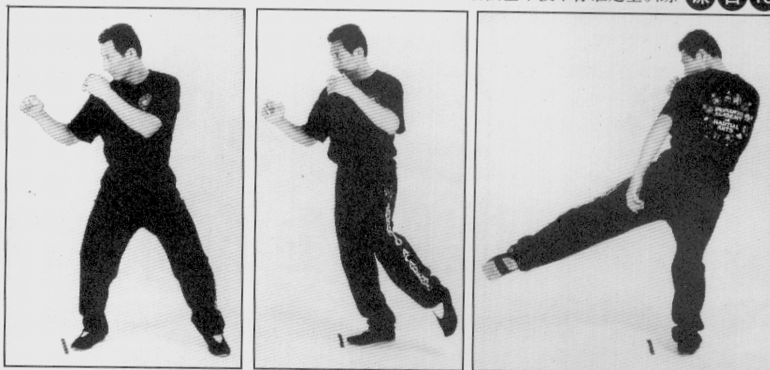
★练习 13
前足高位外摆踢练习

1. 准备——警戒势。
2. 前足前滑半步,后足前垫。
3. 以髋顺时针外转带腿,前腿从左到右成一小弧线空中直腿横摆踢出,力达足外侧,高与头平。
4. 前足收回,恢复警戒势,预备下动。

如此反复进行前足高位外摆踢练习。

注意: (1)此技为本教程唯一教授的高位踢法。低位使用时,足尖外撇一个角度踢裆或踢肋部、腹部。(2)此技攻击路线可弥补JKD标准警戒势基础上,对对手右侧攻击的不足。其快而善变,可在中、近距离由对方侧面隐蔽地突破防线,重击对方头部侧面要害。能与各种手法和踢法配合应用,而令敌防不胜防。(3)踢击时应直腿小幅度动作一气呵成。

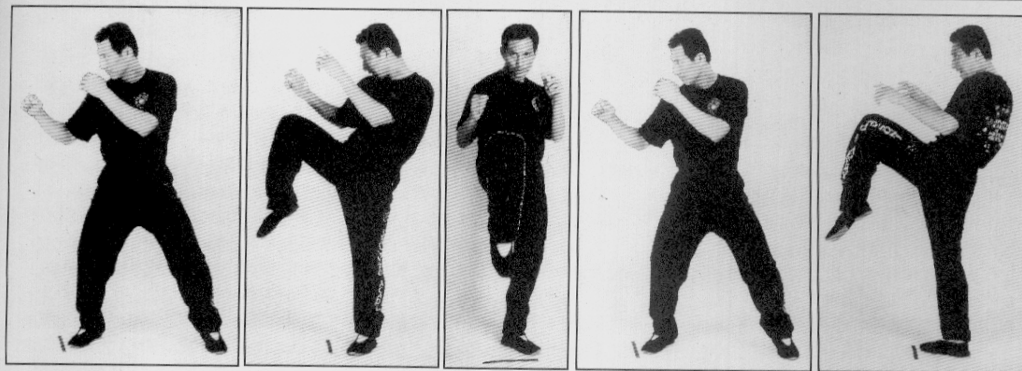
练习 14 后足低位勾踢练习



1. 准备——警戒势。
2. 重心移至前足并以前足足掌为轴辗转，逆时针拧腰调髋，前手下挥，带动后足，自然屈膝，勾足背小弧度向前上方45°角挺膝踢出，高与膝平，力达足背。
3. 后足回收恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行练习。

注意：(1) 此技为攻击力度强劲的踢法，因为它能充分利用支撑足和腰髋部拧转及腿部从后向前拉弧踢出的鞭击合力。(2) 它类似于泰拳之旋踢（泰式旋踢多以胫骨为着力点）。(3) 主攻目标为对方大腿部和膝关节、小腿内外侧、裆部和小腹部。(4) 以后足勾踢全力出击时，多作为其它攻击技术后续重击来使用，但有时支撑足辗转和上体动作不大，以快踢为主时，后足勾踢也可用以试探对方，或作为"搭桥"以与对方形成接手的战术性技巧来使用。简言之，根据需要而定。(5) 在 JKD 中，同一种前足踢法都可以后足来实施，但必须注意其动作的隐蔽直接性，并应尽量避免高踢。这是学员今后学习其它踢法的后足技术时需注意的。时时牢记：将漏洞减至最低以及力求精简，直接是 JKD 要义。



练习 15　前、后腿直膝练习

1. 准备——警戒势。
2. 重心移至后足，前腿直接起膝，足背绷平，以膝部上锋为力点，快速收腹折髋，直上提撞，稍高于腰。
3. 恢复警戒势，预备下动。
4. 重心移至前足，上体稍右拧，后腿屈膝，以膝领先向前上方提撞，稍高于腰，力达膝部上锋。
5. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前、后腿直膝练习。

注意：(1) 本教程仅教授此一种膝法，适用于近身战。(2) 直膝必须直线向上撞击，而不可偏斜。主攻对方低位裆部、腰或腹部等。如拉下对方头颈，则可攻击对方头面和胸窝。(3) 此技有摧毁性杀伤力，但不可长距施击。(4) 动作时，双手也可配合下拉助力。支撑足跟踮起亦有助于发力。



如何获得摧毁性的踢击威力?



李振藩宗师和空手道家查克·罗礼士(右),柔道家海华德·小本在一起。他们与宗师的关系一半是训练伙伴,一半是门徒。

本世纪六十年代中后期,凡是曾与李振藩宗师共同训练、工作或得到其教授的美国电影界、武术界和文化界名人,大都有幸见识过宗师如闪电,似惊雷般无坚不摧的踢击威力。

美国《黑带》群英殿殿堂级人物,60年代柔道顶尖选手,宗师好友兼训练伙伴,日裔美国人海华德·小本教授亲眼所见:他的同事,洛杉矶加州大学教授,体重180磅(约81.6kg)的贝尔特博士带着一个重10磅(约4.5kg)的大型踢靶从他身边象断线飞筝般从里屋飞向了后院——又一个不相信135磅(约61kg)的中国武术家李振藩踢击威力的受害者!尽管那个由宗师亲自设计的踢靶,可以最大限度消解踢击力量,但高大的贝尔特仍然抵挡不住被踢飞,面部被擦伤,狼狈不堪的坐在地上发抖。小本回忆道:"当时李振藩对他的踢击表示满意。当他几年前给我表演著名的寸拳时,我曾尝试过这种滋味"。

六、七十年代红极一时的好莱坞大明星,98年年近七旬喜获71届奥斯卡金像奖的詹姆斯·科本是宗师当年所授私徒之一。一次,詹姆斯得到一个印有标志的100磅(约45.6kg)重的新沙袋,用一根粗大的铁链吊挂在他练功的后院。李振藩虽然觉得这个沙袋不适合詹姆斯练习,但他还是给詹姆斯做了一个侧踢示范:"因此他疾步踢出侧踢,踢断了那根铁链!我的意思是挂着沙包的吊链——他踢断了铁链,并在帆布沙袋上踢了一个大洞——沙子纷纷落下,落在草坪中间,一个新沙袋被踢烂了。哦!他所能做的也要让你去做!……接着他让我脱鞋,告诉我怎样使用足跟踢——并且'bang'!当然,我做不到"詹姆斯说。

够快!够准(时机、间距、攻击点)!够劲!这就是李振藩宗师的JKD踢击法。虽然从表面上看,JKD踢击技术动作与别派无异,然而其"**集力于一点,发力于瞬间**",简单而又科学的发力技巧和原理,与传统踢法相比,却无比先进,也是使你的踢击产生摧毁性威力的秘诀所在,请听我们分析:

其一,充分发挥起腿直接精简的速度优势作用——同JKD手法不收手直接出击一样,**运用踢法时,起腿不要抬膝过高或过份屈膝回收,而应由起始位置直接向目标进踢**,以消除某些传统踢法先向身体中线后收膝部蓄力后再踢出的多余的准备动作。

换言之,JKD的踢击只有两个简单的步骤:(1)**无需任何准备和调整的直接踢击→**(2)**快速、流畅、平稳的恢复警戒势**,这样省去了传统踢法有意的或明显的踢击准备阶段和回收阶段,使起膝到踢向目标的踢击动作呈现出一直线或弧度较小的动作轨迹。再加上截拳道强调以前腿出击,如此可以保证JKD者比其它繁琐踢击者赢得更快的速度、更多的时间,从而强化攻击隐蔽性和自我安全性。同时在发力上,亦可保证爆发鞭击性力量直接的传递。

也许某些传统踢法采用者认为深度屈膝准备动作,虽然付出了预动明显,动作时间长的代价,但比直接起腿更易和更大的发挥出膝关节和腿部的弹性力量,这理论上是不错的,但JKD者在保证前述优势前提下,(且不说在真正的实战中,赢得速度和时间上的优势意味着什么)更利用如下发力技巧,使踢击爆发出巨大的入里透内的鞭击性冲击力,从而最大限度发挥出踢击速度和力量。

其二,充分发挥腰胯加速器和整合器的发力作用——JKD踢法特别强调在踢击完成时的瞬间,支撑腿紧戳于地面上保持平衡,同时迅速及时的扭腰拧胯,使来自地面经支撑腿上传的反作用力和踢击腿由屈到伸节节传递产生的鞭击性力量,经由腰、髋部的突然整合和加速度作用,最大限度地由踢出的腿爆发性传递出去。**简言之,击中目标最后刹那及时流畅的腰髋拧动发力动作,可以汇全身力量,以最大的加速度由动腿瞬间发放出去,从而真正获得"以最小的动作,取得最大效果"的催速聚力作用。**(有如寸拳最后的扭腕



同样是前足踢击，传统空手道式踢法往往有一个先往后回收膝、腿的动作，这使直接起踢的截拳道者具有更加直接、隐蔽、快速出击的优势，也更易把握格斗中稍纵即逝的时机。从每一个环节上科学的简单化，正是截拳道的技术特征。



直接起踢的优势是无以伦比的。李振藩宗师当年不仅显示了“无影拳”（隐蔽快击）的威力，亦常常让人们知道，截拳道的“无影脚”同样厉害。这是七十年代初，宗师在香港电视台表演他的“无影脚”。当李振藩宗师从相当距离上突然趋前完成踢击并回收之后，那位身手敏捷的自愿合作者才刚刚完成他的防御动作。

上弹发力动作）

“要在腿的力量完全爆发前的一瞬间拧动髋部，以便产生一股额外的力量，而这种力量会给将踢出的腿产生一种螺旋透力或扭劲，从而产生鞭击效果”。这个一瞬间拧髋的时机感和动作流畅性是极其重要的，可以说是JKD踢击威力产生的核心所在，每位学员应在基本技术练习时，通过慢动作来体会拧髋的要领，然后在掌握正确、规范的动作基础上，通过在正确的距离上，踢击棕榈树、混凝土墙、墙靶或重沙袋来重点体会拧髋的要点和鞭击透力。踢击时，如果踢出的脚能够水平作用于物体表面，且发出清脆响亮，甚至刺耳的声音，那么你就基本懂得运用截拳道踢法了——**象鞭子抽击一样，踢力不是停留于物体表面，而是深透于内部。**

特别注意：(1)初练踢技时，注意力应集中在动作的正确完成上，而非扭髋发力上！(2)空踢练习时，不要全力踢，以动作规范和速度练习为要。(3)全力踢击靶子时，必须估测好出击距离，以刚好能击中且能完全发力为最佳。记住：如果随便全力乱踢，一旦踢空或未完全踢中目标，就极易损伤膝关节，务必小心！(4)**在足即将击中目标时迅猛转髋！这一动作虽然简单，实际上很难掌握，请每位学员务必循序渐进，天天练习体会，直到掌握其中要诀！**

其三，充分发挥配步踢击作用，步落足踢！——在JKD中，踢击大都配合着步法在移动中施展，最常用的有快进步、垫步和疾步动作。为此，**李振藩宗师充分发挥了步法在踢击中的加速和催力作用，这里以直线型配步踢击为例来说明：**

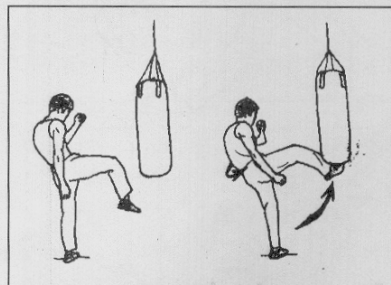
①在快进步和疾步中，首先要先滑出一小步。不要小看这一小步！它的作用在踢击中的作用较为微妙：一来可以利用这个滑步检测自己与对方的间距，同时配合手部假动作，引开对方注意力，潜步接近，以获得最佳踢击距离；二来可以借上步调整角度，使身体与对方成一直线，为直线踢击做好了准备；三来可借机试探对方反应，以决定适当的攻击动作。

②无论采取何种进步踢法，关键都在后足向前垫进替换前足位置这一步上！（垫步和快进步系以足掌拖滑向前，疾步则有一个双足稍稍腾空的过程）**必须“步落足踢”！即：**

后足落地站稳与前足踢击目标必须同时完成，这样就使你的体重借上步动作使身体水平前送而成为踢击力的一部分，可成倍增加攻击力。另外，当你飞快地踢击目标并同时能以支撑足紧戳地面，保持住平衡时，就能在踢中目标瞬间产生比想象大得多的“刹车力”——想想一辆高速行驶的汽车突然刹住时的可怕冲击力罢！

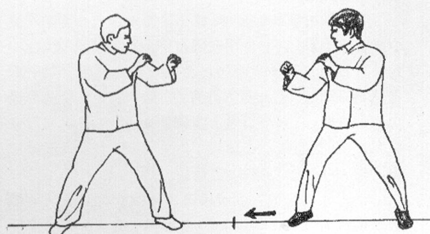
步落足踢！当向目标进踢，后足前垫时，身体重心要稍稍抬高一些（疾步垫进时甚至稍有腾空），当推进至恰当踢击距离时，就要驱使支撑足向下重踏，同时拧腰展髋将踢击足完全踢出，同步完成。**“也就是此时力量正由双足支出。这可能是在不用武器格斗中的一种主要痛击”。再次强调：步落足踢！切忌落步再踢！**因为如果你的支撑足在踢击完成之前先落在地面上，踢击力的一部分必将因此向下分出浪费在地面上，而无法完全顺达作用于目标。亦请每位学员经常练习，直到真正掌握。

其四，充分发挥身腿一线的骨杠杆支撑发力作用

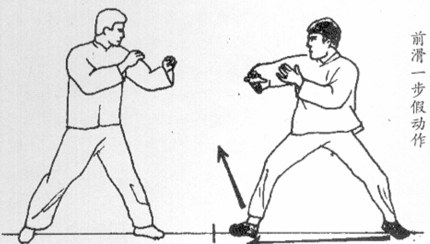


即使是简单的前踢，宗师仍然通过在击中目标前一瞬间顺时针的急速拧腰转髋来增加踢击爆发力，“而不仅仅依赖从膝到脚的弹踢。然而这一动作的时机是十分重要的，也是难以掌握的”，所以在掌握踢击基本技术后，学员要天天练习，直到掌握其中的决窍。

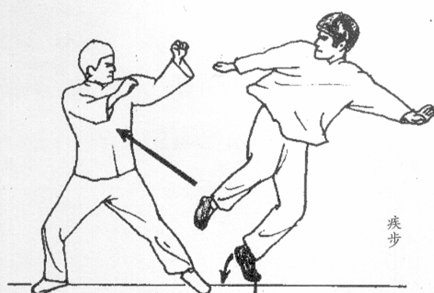
——李振藩宗师曾指出：“在任何的重拳出击动作中，身体之骨骼结构常是排成一线的，以形成身体之强固一面，以良好的支持体重，并自由地运动肌肉，推动身



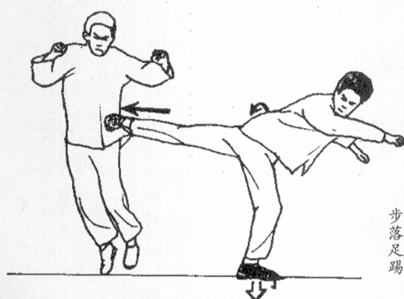
对峙



前滑一步假动作

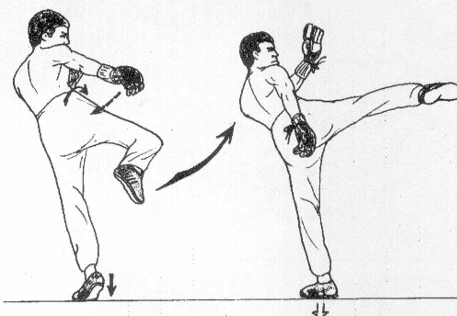


疾步

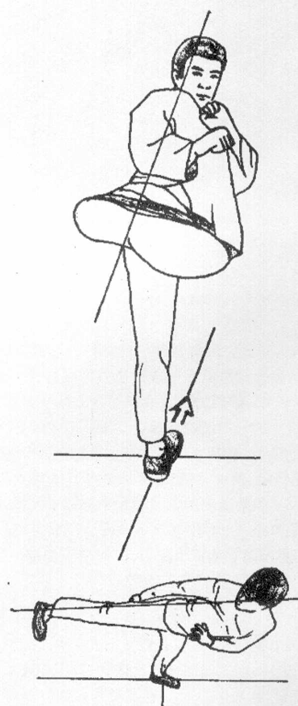


步落足踢

步落足踢同时拧腰展髋！疾步侧踢之连续动作

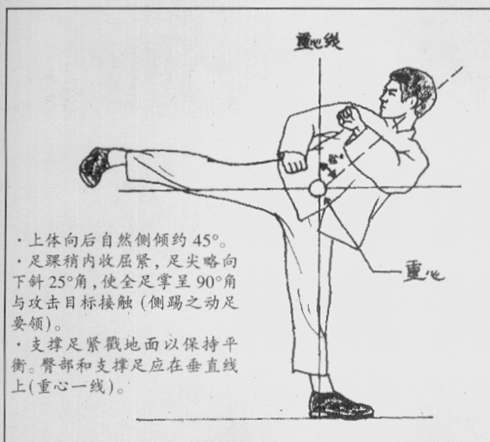


步落足踢！这是截拳道配步勾踢之连续动作。



【图注】

- 上体应与踢出之腿和足基本形成一直线关系。
- 支撑足足尖与踢击方向几乎相反。

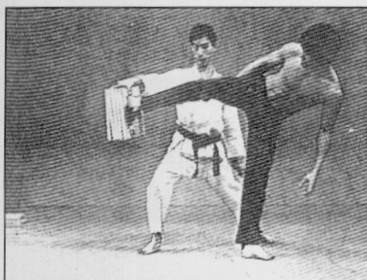
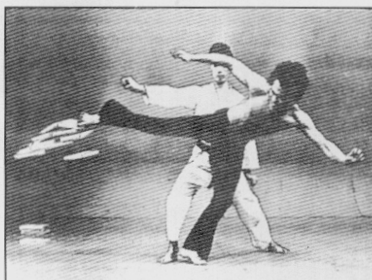
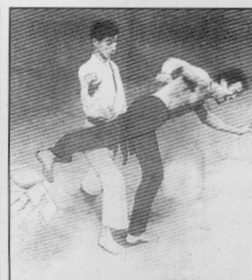


·上体向后自然侧倾约45°。
·足踝稍内收屈紧，足尖略向下斜25°角，使全足掌呈90°角与攻击目标接触（侧踢之动足要领）。
·支撑足紧戳地面以保持平衡。臀部和支撑足应在垂直线上（重心一线）。

体向前，产生极具威力的一击"，这个原理同样适用于踢击，因此，在JKD中，踢击完成后，正确的上体姿势，应是和踢击的腿、足成一直线。这不仅指侧踢等直线踢技，完成弧线踢技时，如勾踢，上体亦应与伸直的腿成一直线。如此，踢击时，**上体应自然向后侧倾约45°**，支撑足亦应同时辗转，足尖与踢击反方向几乎成一直线。另外，**踢击时，身体重心位置应在臀部上，只有臀部在支撑足上方，重心才不致偏离，并形成正确的重心平衡线，以确保稳固的踢击和重心之平衡。**

以上四点，是使你的踢击威不可挡的决定性要素，你只有在训练中做到它们，才有可能在实践中运用它们。请务必耐心的切实体悟之！请在实践中得出你自己的结论！

"训练脚踢劲力时，首先要弄清楚踢技的攻防含义，明确劲力传递路线，并知道使用某种踢法时，该使用何部分并松驰何部分肌肉。练习以正确姿势为根本，经长期锻炼使动作纯熟，逐步加快速度。这样，自身动力畅通无阻，又有极高的速度，则必会产生极强的攻击力（李振藩）"。

这是七十年代初，李振藩宗师参加香港电视台慈善义演节目时表演的截拳道技巧：他以一记垫步侧踢凌空踢断五块各1英寸厚的木板，显示了截拳道惊人的踢击速度和力量。此种表演是其他武术家也认为难以做到的，因为他的踢击如果仅有力量，而无猛烈的戳击速度，那么木板只能被踢出去，而不能被踢断，同样，仅有速度而无爆发力量，也同样不能踢断木板，而且，速度、力量有了，如果时机、距离掌握不好的话，木板也是无法踢断的。换言之，截拳道的踢击威力来自于踢击速度和踢击力量及其准确性的最大限度的发挥。另外，正如宗师指出的那样：**踢断或打碎不动的的木板，并不表示你具有了真正的实战能力，只有在真实格斗中，面对活生生的对手，在正确的时机、距离上，爆发出全身力量作用于目标才是真功夫！**



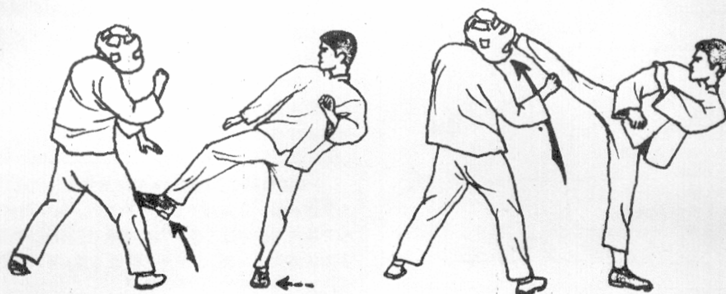
约翰·萨逊(John Saxon)是《龙争虎斗》主演之一。这是在拍摄休息期间，李振藩宗师指导他做柔韧性练习。




随时踢向任何高度

请学员平时多注意自身柔韧性的锻炼。记住：良好的柔韧性不仅是提高你踢击技巧，使你能随时踢向任何高度的保证，也是提高你的踢击速度、协调程度，伸展性等素质，从而提高踢击威力的要素之一。

课目 19 踢击之配合训练



截拳道低·高位勾踢连踢动作

“李三脚”是影迷和记者们为李振藩宗师起的一个称号，以赞誉宗师那出神入化的配合踢击技巧。但值得注意的是：每个学员绝对不可以将“李三脚”视为JKD配合踢击的一个套路来看待，因为**在JKD中，没有固定不变的踢击方式，也无所谓“李三脚”之技巧**。在JKD中，**80%左右的攻击都是由处于前锋线上的手或足来完成的**，因此本教程中的踢法配合训练，不仅讲究双足远、中、近距各种踢法的转换配合应用能力，亦强调前足踢法之配合应用能力。

原则上，JKD各种基本踢法可以任意组合搭配应用，但为了提高效率和实用性，还是有基本规律可循：

其一，**配合踢的引踢（第一踢）一般采用前足低位踢击来实施，且多攻对方低位目标**：如小腹部、裆部和前足胫骨。这符合**JKD以最前线的最长武器攻击对方最近目标之原则**。运用实效有三：一可作佯攻或虚招，引开对方注意力，迫使对方改变防御体姿来防御，从而露空；二则作为“搭桥”测距手段，与敌形成接触，从而置对方于后续踢击的攻击范围之内；三则可以先行截击对方攻势，打乱其节奏，并乘隙发动后续踢击。**简言之，以易发易收的前足低位踢法做引踢，机动、灵活、安全，高效**。

其二，**注意前动踢击完成落步时需有助于连接后续踢击**。腿前落，回落原地或后落；足尖朝前，外撇或内撇等均需在训练中自行体会、总结。另外，动与动之间必须连接紧密、流畅，如同一个整体的大动作般实施，即前动结束部分应能直接过渡成为后动的开始部分，而无需调整。

其三，**JKD配合踢击亦同手法配合一样，以2—3动的配合为主**。很简单，如果在4踢以内尚无法取得预期打击效果的话，你配合动作越多越复杂，你浪费的体力和暴露的空档就越多。因此在街巷格斗中，4踢以上的配合踢法往往只具训练之意义。

初练时，应放慢速度原地配合练习，以流畅、正确、连贯为要。较熟练后，应锻炼在步法前进、后退中，闪左、趋右时，进行各种配合踢击练习。**熟练后，有条件学员可采用手靶、踢靶和沙袋等有效的训练工具进行辅助练习**。（注：标“★”符号者为参考练习内容）

练习 1
前足低、中侧踢配合练习

1. 准备——警戒势。
2. 完成前足低位侧踢。
3. 完成前足中位侧踢。
4. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行前足低、中位侧踢配合练习。

注意：（1）熟练后，可以中位踢为引踢，低位踢来结束。此改变次序的练习以下均同。（2）也可以第一踢完成后，收膝不落地完成中位侧踢。

练习 2
前足低、中位勾踢配合练习

按练习1相同程序，反复进行前足低位勾踢→前足中位勾踢的配合练习。

注意：（1）以下练习程序和方法均同上，以后仅列练习踢法名称和配合顺序，不再做其它说明。（2）也可第一记勾踢完成后，足不落地直接完成中位勾踢。

练习 3
前后足勾踢配合练习

前足低位勾踢→后足低位勾踢→前足中位勾踢。

★练习 4
前足侧、勾、外摆配合练习

前足低位侧踢→前足中位勾踢→前足高位外摆踢。

练习 5
前足踢法配合练习(一)

前足前踢→前足中位正蹬踢→前足低位侧踢→前足中位侧踢→前足外摆踢。

★练习 6
前足踢法配合练习(二)

前足前踢→前足中位蹬踢→前足低位勾踢→前足中位勾踢→前腿上膝→前足撩踢。

练习 7
前后踢法配合练习(一)

前足低位侧踢→后足拦门踢→前足中位侧踢→后足低位勾踢→后足正蹬踢。

★练习 8
前后足踢法配合练习(二)

前足前踢→后足低位勾踢→前足低位勾踢→后足拦门踢→前足外摆踢→前足中位勾踢。

练习 9
踢法自由式配合练习

1. 此练习由学员自行安排，可以做以上练习的逆向配合动作练习（即按相反顺序练习），也可根据自己擅长动作进行配合练习。

2. 可配合各种步法进行上述诸练习。

3. 请通过训练找出自己最擅长的配合动作，实践并努力改进完善它。

【秘法指南:龙之语录】



截拳道

踢法的要求

(1) 需有流畅且够劲的感觉，不断地练习与做辅助训练。

(2) 出脚时随时踢向任何高度。

(3) 出脚时快速而招式精简。起腿时力求出其不意，探寻攻击后迅速还原警戒势的要点，应该先就勾踢作尝试练习。

(4) 动作流畅且快。课题：除了勾踢之外，哪一种踢法具有绝对性的快速度？找寻令人满意的快踢法。

(5) 能与各种手法、步法、身法相配合。

(6) 直接而瞬间攻击至目标。

(7) 踢法正确且准确。



截拳道三要素之二【直接】

明镜射影



【笔者注】"直接"在截拳道中意味着一种对外界刺激的本能的反应和行动。犹如你的手碰到滚烫的炉子会立刻缩回般，自然而无暇思索。在格斗中要达到"直接"，不仅技能要达到精简的自动化程度，更要在心灵上保持"空"的状态：即消除"胜"与"败"等等任何杂念心病，意识上虽笼罩万物，但绝不专注某处，让心灵保持自由流动，与外界和对手融合，应敌变化而本能感应，以不变应万变。

当年，追随宗师左右的弟子常常会追问同一个问题："什么是直接"？一次，当一位弟子提此问题时，李振藩宗师突然抽出一把雪亮的匕首向他猛刺，那位学生立刻向旁边一闪避开了，宗师展开匕首给他看，原来是锡箔纸做的假匕首，事后宗师说："我不用真匕首，是怕刺伤他。"这里，宗师系用行动来向那位门徒说明：当危险突然来临时，他本能避开的反应和动作就叫"直接"。还有一次，门徒波纳德(Pollard)急切要求宗师解释"直接"的含义。几乎就在他的话脱口而出之际，李振藩宗师的钱夹子就向他飞了起来，出于本能的反应，波纳德马上站起来抓住了它。

【振藩语录】

这就是直接性。

你凭着本能的感觉行动，没有浪费时间。你只是站起来并抓住了钱夹——你没有蹲下来嘀咕，或站成马步，或做一些传统动作。你那样做，你就抓不到钱夹。换言之，如果有人要抓住你，向他出拳攻击！不要做一些不必要的复杂的动作！如果你那样做，就会被彻底地打垮，如果是在街头格斗中，你的衬衫将会被人撕破。

技能，虽然在武术初期阶段会起到很重要的作用，但是技能不能太机械，太复杂或限制太多。如果我们一味地盲从这些，其结果我们会局限于此而不能自拔。记住：你是在表达应用技能，而不是机械地完成技术动作或姿势。如果有人攻击你，你的反应不应该是技能第1，姿势第2，第3段，第5节，相反，你做动作应简单直接，就象声音和回音一样，是毫不疑问，用不着考虑就会产生。这就如我叫你，你会回答我，或者当我扔什么给你，你会接住，就是这些。

——

在截拳道中，所有的技巧必须忘却，以无意识来应付情况，如此技巧自可同时运用自如。以无法为有法。

任何技巧，无论多好，多有价值，倘若心神为之所困，亦可能变为一病。(常人易犯)六病：1. 求胜之心；2. 以技巧狡猾胜人之心；3. 欲炫耀其一切所学之

心；4. 欲威吓对方之心；5. 欲求消极防御之心；6. 欲革除常人所犯一切愍病之心。

——

由于一个人自我的意识过于明显的表现的结果，常会与他的动作技巧的表现相干扰。因此一个人需能先除去此等自我意识的障碍，才能有所表现。

——

勿使自己注意力受局限，洞悉外在发生的情况。

——

不紧张但是心有准备；不是妄想亦非梦想，非固定的而是流动的。整体而静寂的存在着、警觉着，随时准备任何可能发生的。

——

不思不想犹如思与想般。静视一切技巧犹如未曾观察。

——

一无自我意识时，艺至其最高境界。一个人一旦能超越其行动成败关切之心，则必可发现"自由"为何。

——

就像一木制的娃娃，她一无自我之意识，亦一无思考能力。既无贪欲，又无顽冥不化。

——

倘内心无任何固守僵结，则外在的事物自会开敞出现。移动一似流水般。静止时犹如镜子，反应时却恰似回声般。

——

人到了忘我之境界，自身与外界亦皆消失了。

——

截拳道的技巧犹如没有圆周的圆，动亦犹未动；紧张又犹如松驰。能视察外物之生息，而又全然似不注意，无任何的目的，无任何有意识的算计，没有期盼，没有预先——简言之，如婴儿般的率真，而又能表达机谋、瞒骗与敏锐的智慧。

——

拳与脚均是消除自我意识的武器，此等武器代表直觉的力，本能而直接，不似智慧与复杂的自我意识，它并不分裂自己，却能保持其自主独立性。

——

一个人的思想惟有不断地由外界现象事物中分离，而犹置身此现象中。

——

截拳道并不虚张声势。它并不迂迥地行动，而系一直线朝向目标的。简捷的一直线是两点间最短的距离。

——

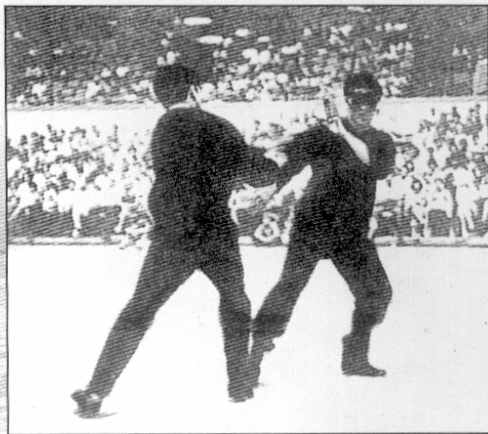
自我的表达是整体的，是立即而无暇思考的，惟有肉体与心灵完全自由时，方可能完整地表达自我。

——

能锻炼到自然而然本能地出拳（踢脚）的能力，各种动作必已是瞬间即发，无任何迟滞。脑海亦可在瞬间千变万化，洞悉外在形势而无所惧。欲达到此境界，惟心诚与毅力及确切的锻炼可至。

——

一旦一无障碍时，截拳道家动作当可像闪电般的快捷，像镜中的反射影子般迅速。



【图注】

李振藩宗师在美国长堤国际空手道大赛上表演传统咏春拳"闭目自由黐手（推手）"。所谓"闭目自由黍离手"系指蒙住双眼，仅凭双手手臂与对方手臂接触时的高度触觉敏觉性、流动力感和听觉与对方作自由格斗，此法是传统咏春拳锻练拳手触觉本能反应的高级练习法之一。在振藩功夫和截拳道中，由浅入深的黍离手练习亦是培养上述本能特质的重要内容。它对于发展振藩截拳道者高度的封手攻击技能（即所谓"勾漏手"）具有不可替代的作用。宗师认为："搏击是用大脑的，而不是光用手和脚，这是真确无比的格言。因为在实际格斗之时，一个人不会想到要如何去格斗，如何去打，却只会设法找对方的弱点和空门，或正确的时机来攻击。除非能将格斗的技巧发挥至本能的反应，全凭接触的感觉来做动作、做攻击、做判断（咏春拳中的黐手即系此种的练习），若则格斗不能算足一门艺术。"

课目 20 踢拳之配合训练





真实的格斗，不是单纯的一拳或一足就能轻易解决问题的，因此，JKD 非常注重学员手法和踢法的立体式配合运用。用李振藩宗师的话来讲，JKD 者必须**“练好各种高效率的手法与踢法的配合打法”，“截拳道的主要目的系踢击法与手法的运用与身体力量的配合发挥”**。本课目训练目的主要旨在培养每位学员手、足配合的上下立体攻击能力和踢拳变化配合意识。（注：标有“★”符号者为参考练习内容）

练习 1
前手拳先导式踢拳配合练习（一）

1. 准备——警戒势。
2. 完成前滑步前手标指。
3. 后足垫步同时完成前足低位侧踢。
4. 恢复警戒势，预备下动。
5. 完成前滑步前手标指。
6. 后足垫步同时完成前足低位勾踢。
7. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行练习。

注意：以下练习程序和方法均同。

练习 2
前手拳先导式踢拳配合练习（二）

（前滑步）前手冲捶→（后足垫步）前足前踢→恢复警戒势→（前滑步）前手冲捶→（后足垫步）前足中位正蹬踢→恢复警戒势。

★练习 3
前手拳先导式踢拳配合练习（三）

（前滑步）前手标指→（后足垫步）前足中位侧踢→恢复警戒势→（前滑步）前手标指→（后足垫步）前足中位勾踢→恢复警戒势。

★练习 4

前手拳先导式踢拳配合练习(四)

(前滑步) 前手挂捶→ (后足垫步) 前足高位外摆踢→恢复警戒势→ (前滑步) 前手挂捶→ (后足垫步) 前足撩踢→恢复警戒势。

练习 5

连环手法先导式踢拳配合练习(一)

完成前后手上击拳→完成后足拦门踢→恢复警戒势→完成前后手勾捶→完成前足逆勾踢→恢复警戒势。

★练习 6

连环手法先导式踢拳配合练习(二)

(前滑) 前后手冲捶→ (垫步) 前足中位侧踢→恢复警戒势→(前滑) 前后手标指→(垫步) 前足中位勾踢→恢复警戒势。

练习 7

前足踢先导式踢拳配合练习(一)

(快进步) 前足低位侧踢→ (前足前落) 前手标指→(垫步) 后足低位勾踢→恢复警戒势→(快进步) 前足低位侧踢→ (前足前落) 前手冲捶→后足拦门踢→恢复警戒势。

★练习 8

前足踢先导式踢拳配合练习(二)

(快进步) 前足低位勾踢→(前足落步) 前手挂捶→后足撩踢→恢复警戒势→(快进步) 前足低位侧踢→(前足前落) 前手高位抛手掌→后足低位勾踢→恢复警戒势。

★练习 9

前足踢先导式踢拳配合练习(三)

(快进步) 前足前踢→ (前足前落) 前手中位冲捶接后手冲捶→恢复警戒势→ (快进步) 前足中位蹬踢→ (前足前落) 前手冲捶接后手中位冲捶→恢复警戒势。

练习 10

上膝先导式踢拳配合练习(四)

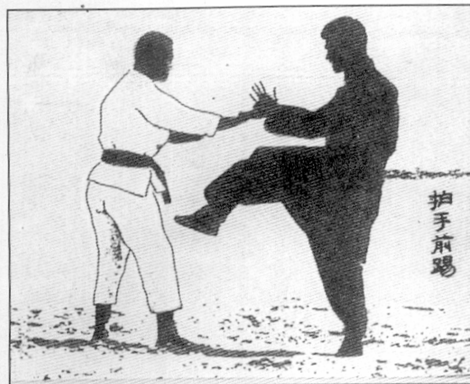
前腿上膝→(前落) 前、后手勾捶→恢复警戒势→后腿上膝→(前落)前、后手上击拳→恢复警戒势。

练习 11

后足踢先导式踢拳配合练习

后足拦门踢→前手挂捶→恢复警戒势→后足低位勾踢→前手冲捶接后手冲捶→恢复警戒式。

课目 21　踢法之反击训练



练习 1
摊手防御踢法反击练习

1. 准备——警戒势。
2. 完成后手摊手防。
3. 完成前足正蹬踢。
4. 恢复警戒势，预备下动。
5. 完成前手摊手防。
6. 完成后足拦门踢。
7. 恢复警戒势，预备下动。

如些反复练习。

注意：以下练习程序和方法均同上。

练习 2
高位拍手防踢法反击练习

后手高位拍手防→前足低位侧踢→恢复警戒势→前手高位拍手防→后足低位勾踢→恢复警戒势。

练习 3
括手防御踢法反击练习

后手括手防→前足前踢→恢复预备势→前手括手防→前足中位勾踢→恢复警戒势。

★练习 4
低位拍手防踢法反击练习

后手低位拍手→后足低位勾踢→恢复警戒势→前手低位拍手→前足前踢→恢复警戒势。

练习 5
左右侧闪防踢法反击练习

左侧闪防→前足外摆踢→恢复警戒势→右侧闪防→前足前踢→恢复警戒势。

练习 6
后仰闪、转肩闪防踢法反击练习

后仰闪→前足前踢→恢复警戒势→后仰闪→前足中位正蹬踢→恢复警戒势→转肩闪防→前足撩踢→恢复警戒势。

练习 7
快退步防踢法反击训练

快退步防→(垫步)前足低位侧踢→恢复警戒势→快退步防→(快进步)前足中位侧踢→恢复警戒势。

课目 22　假动作之训练



从战术角度上，JKD 将格斗者分为智慧型和力量型两类。力量型格斗者只会机械重复运用相同的格斗模式，不懂变化；而智慧型格斗者则不断根据对方的实力和格斗方式来变换运用恰当的技战术以制敌，他的一举一动都是有预测、有准备、有效率的，因此能充分发挥自己。这就是真正的 JKD 者："我无门无派，但又是所有的门派。你不知道我的意图，而我的动作就是你的动作之结果；我的技术就是你的技术之结果"。

在 JKD 中，为最有效的战胜对手而不被对方所杀伤，不是靠力量和猛冲猛打就可以实现的。JKD 者在格斗中特别注重攻击之时机，鲜有贸然的直接攻击，除极少得机得势的简单攻击以外，可以说 JKD 所有的攻击动作都是间接而发的，不是紧随在假动作（虚招）之后，就是在对方攻击失效或势尽时才予对方以打击——这样可以减少遭对方凌厉反击的危险至最低程度，而同时更可控制格斗主动，从而"任意摆布他的对手"。李振藩宗师曾指出："先欺骗敌人再攻击，经常是师父辈的拳手所惯用的技巧"。从某个方面来讲，JKD 其实是建立在假动作声东击西的运用，以及诱敌，设陷的智慧型打法基础上的。"智慧有时亦可谓之为一个人成功地适应环境的能力——或使环境适于他（李振藩）"。换言之，格斗智慧是一个格斗者成功地适应对手，或迫使对手适应他的能力。

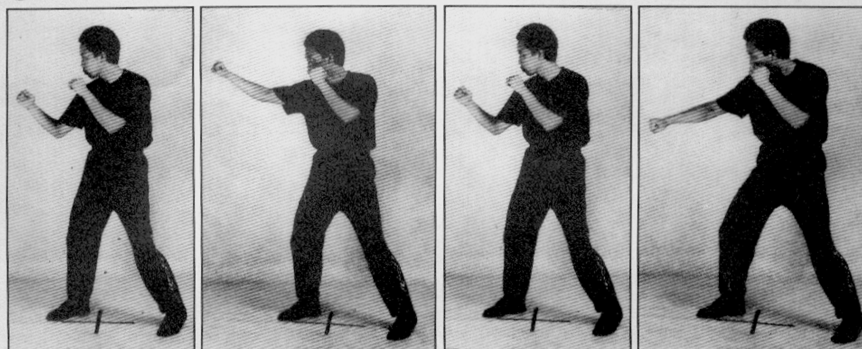


随心所欲的假动作（虚招）技巧是一位技艺精纯的智慧型 JKD 家的表征。

假动作是用来欺骗对方的，是让对方对你的假动作误以为真，迫使其做出某种错误反应，从而获得自己所需要的空档和时间，来提高攻击成功率和自我安全性——很简单，一个防御间架完好且随时准备攻击的对手，其防御能力可谓 100%，一旦他为假动作所惑，注意力转移，改变防御间架去错误动作时，其防御能力将降至 60% 乃至更少，此时他对你后续真实的一击，想要及进防御就较困难，更别说及时反击了。"一记成功的假动作，可谓已成功了一半，另一半只待出手攻击了"，所以在 JKD 中，假动作几乎一贯地先于真实地攻击。

假动作（虚招）是 JKD 攻击中不可或缺的一部分，你必须勤练，以使之与攻击融合为一个自然的整体。

请务必深刻理解有关原理，请务必创造性的多加练习。（注：标"★"符号为参考练习内容）

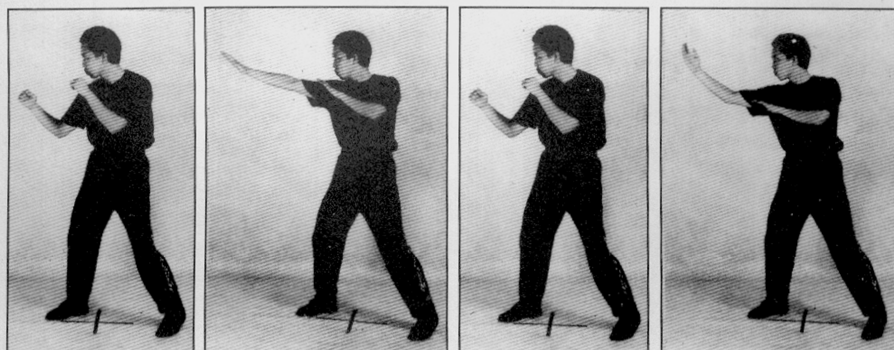


练习 1
手部假动作练习(一)

1. 准备——警戒势。
2. 姿势不变，前手拳突然向前伸展而出，完成3/4冲捶动作。
3. 恢复警戒势,预备下动。
4. 前手拳突然完成3/4的中位冲捶动作。
5. 恢复警戒势,预备下动。

如此反复进行手部假动作练习。

注意： (1)手臂和肩部应放松，按冲捶要领轻巧弹射而出，坚决而有威胁性，要有随时发动真实一击的意识。(2)动作幅度大约是3/4冲捶。具体可通过实验来得出你自己的结论。(3)最好对镜练习,练习中可假想对手的反应。(4)此类手部假动作多用来掩护后续的手法攻击或直接予以后续攻击。具体运用时,一般不与对方接触,亦即应在对方防御手尚未触及时,立刻以任何一只手发动真实攻击。有时,此类假动作纯粹用以试探对方的反应情形。(5)手部假动作一般由前手执行,但亦可以用后手来运用,以下均同。



练习 2　手部假动作练习(二)

1. 准备——警戒势。
2. 以前手标指要领突然伸直手臂前刺而出。
3. 恢复警戒势,预备下动。
4. 以挂捶要领以手背向前摔掌假动作。
5. 恢复警戒势,预备下动。

如此反复进行练习。

注意： (1)动作轻巧果断,富有灵活性和威胁感。(2)标指假动作手臂应伸直地动作。(3)此类假动作多用于中、远距离的欺敌,以掩护踢击或诱迫对手格挡,以为后续真实打击铺路。

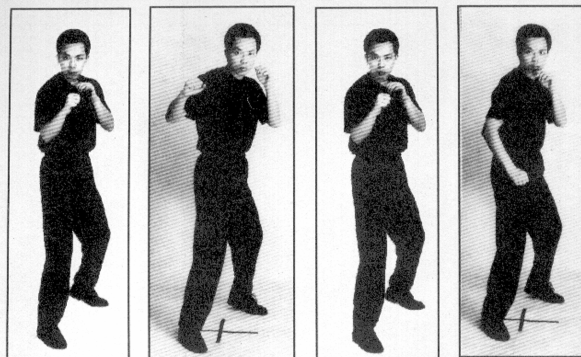


练习 3　手部假动作练习(三)

1. 准备——警戒势。
2. 姿势不变,前手突然向前上方扬手。
3. 恢复警戒势,预备下动。
4. 前手突然向前直伸,同时后手拍击后腿。
5. 恢复警戒势,预备下动。
6. 姿势不变,后手突然向左侧伸出(也可向下,向前上伸出)。
7. 恢复警戒势,预备下动。
8. 重心突然移至前足,双手体前合拍。
9. 恢复警戒势,预备下动。

如此反复进行练习。

注意: (1)这组练习共有四个手部假动作,练习时动作要果断、逼真。(2)此类动作主要在中、远距离利用手臂各个方向的动作以及突然拍手的动作与声音,来有效地破坏对方注意力,从而掩护真实的攻击,特别是踢击。

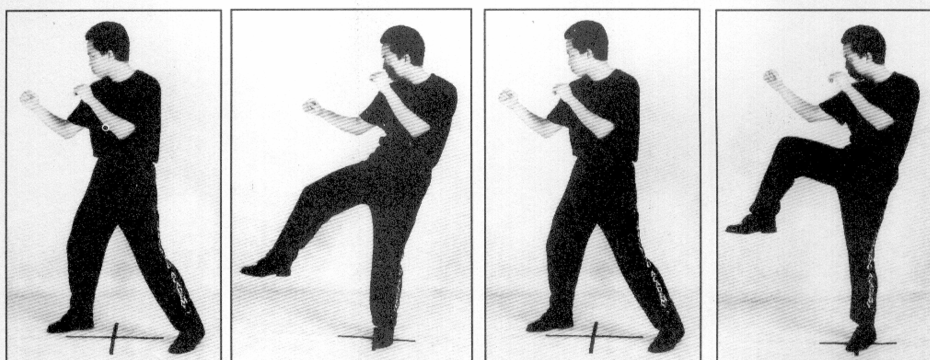


★练习 4　手部假动作练习(四)

1. 准备——警戒势。
2. 前手突然向外拉开,好象要打出前手勾捶的样子。
3. 恢复警戒势,预备下动。
4. 前手突然下放,形成自由势姿势。
5. 恢复警戒势,预备下动。

如此反复进行练习。

注意: 此类动作既可以作为假动作使用,也可以做为诱敌进攻的动作来运用,因为你手臂动作有意无意的暴露出身体或头部的空档,因此常在攻击五法之诱敌攻击法中运用到。

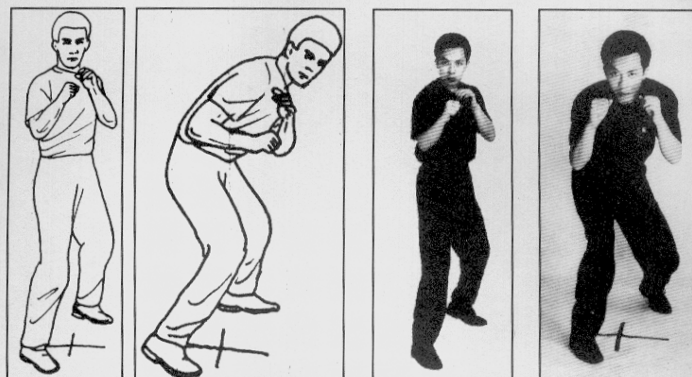


练习 5　腿部假动作练习

1. 准备——警戒势。
2. 垫步略抬前膝,作出低踢假动作。
3. 恢复警戒势,预备下动。
4. 垫步自然高抬前膝,作出高或中位踢击的假动作。
5. 恢复警戒势,预备下动。

如此反复进行练习。

注意: (1)此类腿部假动作应轻巧、平衡、果断且富弹性。(2)有时需完成3/4,甚至整个踢击的动作,才能达到效果,有时则只需屈膝上抬即可,因此动作幅度大小,视距离和对方反应快慢而定。(3)此类假动作既有掩护手法和踢法真实打击的作用,比如佯作低踢,实际突然变为高位勾踢等;也有测定双方间距,试敌反应的作用。

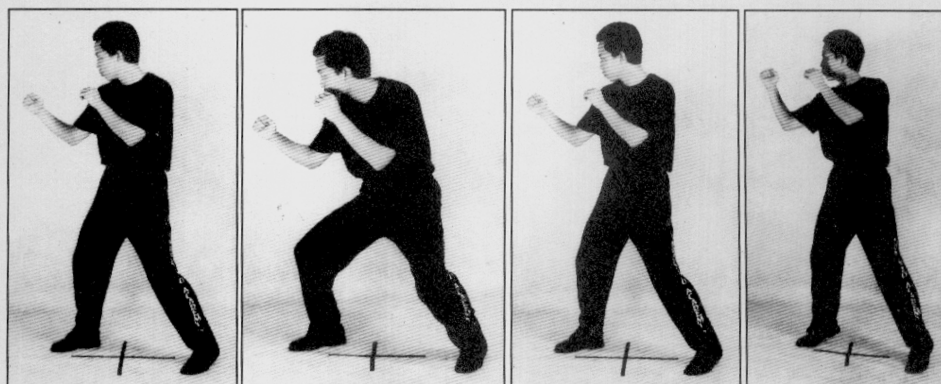


练习6 身体假动作练习(一)

1. 准备——警戒势。
2. 做出重心移向后足,迅速屈膝,同时上体略向左后侧倾的假动作。
3. 恢复警戒势,预备下动。
4. 做出重心移向前足,上身突然正身稍前俯,同时双拳并列置前,高与下巴平的假动作。
5. 恢复警戒势,预备下动。

如此反复进行练习。

注意:(1) 此类身体假动作利用身法的侧移,前趋等动作可以给对手造成你要出拳攻击以及距离上的错觉。(2) 动作要放松、突然,屈膝弯身要连贯一体。(3) 始终保持随时攻击和防御反击的意识。

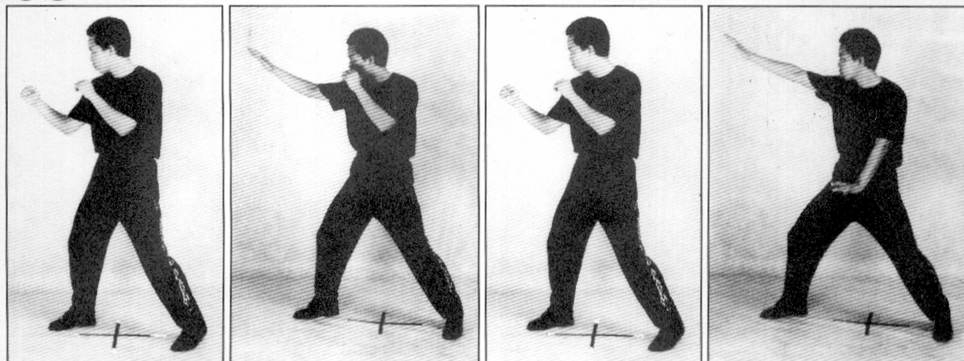


练习7 身体假动作练习(二)

1. 准备——警戒势。
2. 重心保持在双足之间,突然屈双膝沉身,双拳姿势不变,眼视前方。
3. 恢复警戒势,预备下动。
4. 双足足跟突然微微踮起,身体向上伸展。双拳仍然保持防御,重心仍然保持双足之间,双膝微屈。
5. 恢复警戒势,预备下动。

如此反复进行练习。

注意: (1) 这两个身法假动作主要通过重心升降给对方造成低位或高位攻击的错觉。(2)一般降低重心的假动作会紧接高位低攻击,而提高重心的假动作会紧接低位的踢打,随机应变。

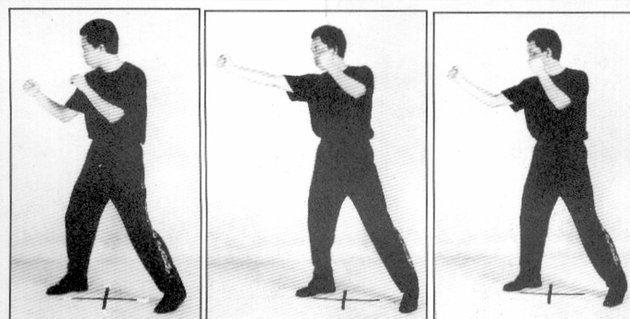


★练习 8　配步假动作练习

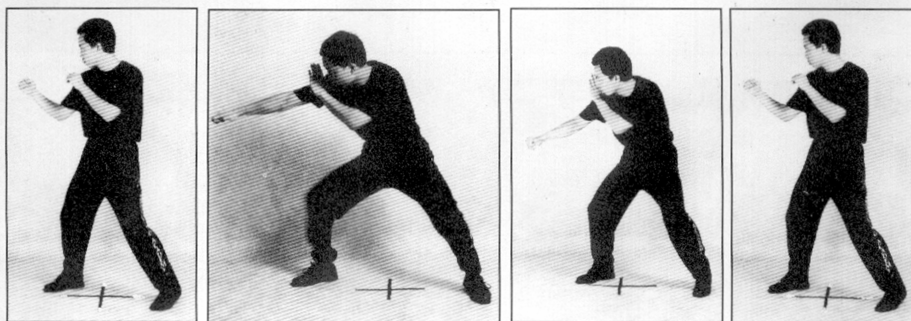
1. 准备——警戒势。
2. 前足前滑半步，同时前手半伸臂，微微上扬，重心保持在双足之间，后手保持防护，眼视前方。
3. 恢复警戒势，预备下动。
4. 前足突然前跨一步，前手突然完全伸直上扬，重心保持在双足之间，后手同时侧下伸出。
5. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行练习。

注意：（1）这是配合步法这了在中、远距离缩短间距时采用的假动作。前面所有的手部、腿部身体的假动作都可以如此施展。（2）第一个适于中距，半伸臂即可；第二个适于远距，因此手臂直伸，既作迷惑，亦为测距，以配合紧随的踢击或长距猛击。具体可参见封底李振藩宗师示范假动作掩护之疾步侧踢。



练习 9 先真后假练习之连续动作图解



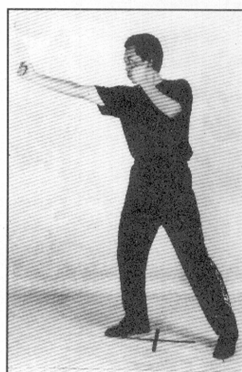
练习 9　先真后假动作练习：

1. 准备——警戒势。
2. 完成前手冲捶。
3. 完成 3/4 的前手冲捶假动作。
4. 恢复警戒势，预备下动。
5. 完成前手中位冲捶。
6. 完成 3/4 的前手中位冲捶假动作。
7. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行。

注意：（1）也可以做挂捶、标指、上击拳、勾捶等类似的复杂假动作练习。（2）上述练习系一真一假，试试做 2—3 个连续假动作练习。





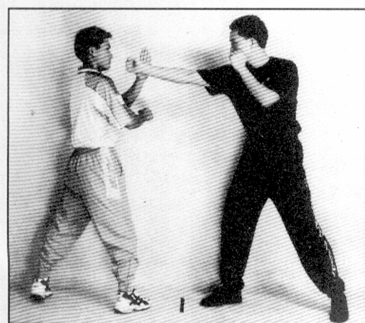
练习 10　半拍变节奏攻击练习

1. 准备——警戒势。
2. 以前手冲捶要领，突然完成 1/2 或 3/4 的动作并在半途中停止。
3. 前拳并不回收，迅速完成整个冲捶动作。
4. 恢复警戒势，预备下动。

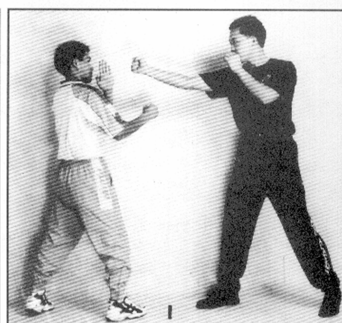
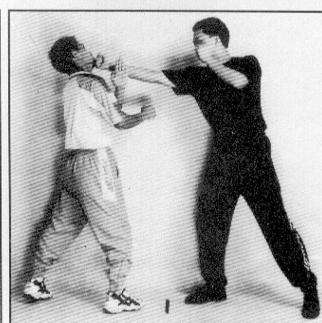
如此反复进行练习。

注意：（1）此练习即 JKD“破坏韵律”的“半次攻击”打法。通常，对一记正常节奏的攻击，对方能够准确格挡，但半路停止的变节奏假动作，可以诱使对方仍按原节奏做出整个的防御动作，从而使对方精神上或肉体上瞬间失去平衡，则不收臂的后半次攻击必然击中。具体运用时，视对方防御方式和反应速度来决定前半次的动作幅度和速度。

在练习时注意放松的出击、自然的停止与直接、快猛的继续动作。其要领就好象一位结巴一句完整说话中间有个自然的停顿般。亦可以任何手法做此项练习。



正常节奏的动作易防御

突然的“半次攻击”打法可以突破对方防线



截拳道假动作原理

假动作是 JKD 者对人类心理作用的有效利用。人类的神经系统无时无刻不在对外界的刺激作出应激反应，有些是主动的，有些是被动的，因此，格斗中哪怕是任何一个突然的小动作：一下微微的挥手；一声突发的喊叫；一次视线的转移，都会令对方有所反应，使之注意力不能集中。即使是经验丰富，一贯沉稳的格斗老手，同样也无法克服此类突然的外在刺激所造成的注意力分散的迷惑效果（只是反应程度不同而已），这正是 JKD 者假动作运用常用常新，常用常效的依据。

通常在对付一般对手时，不必采用假动作，因为简单的直接攻击更有效（同理，如果假动作对对方无效时，不妨采用直接攻击），**而只有在对付速度、力量、技术不相上下的对手时，假动作才能真正显示威力**——只有这样才有可能打乱对方攻防节奏，从而打破双方攻防僵持局面。另外，**在对付屹立不动的慎重格斗者时，使用假动作特具效果。**

假动作的作用，概括来看有三个方面：

其一，打开自己意欲攻击之对方空门。本欲攻击目标“西”，却先故意假动作进攻“东”，迫使对方防御“东”，露出“西”之空门，从而声东以击西。

其二，利用假动作迅速隐蔽地近身。毫无疑问，从某段直接无法击中的间距直接进步发动攻击，极有可能遭到对方凌厉的截击或反击——因为他能利用你进身的这段时间充分地判断和准备。但如果你在进步同时采用假动作迫使对方反应或犹豫不决的话，你就可以延长对方反应时间，相应赢得自己进身的时间，达到隐蔽、安全的缩短彼此间距的目的。即**“由攻击假动作中迫近对方，由对方错误反应中，善用时机予对方以打击”**。

其三，借助假动作试探和确定对方的反应情形，以决定自己正确的攻击行动。有些对手对攻击的反应是格挡；有些的反应是后撤；有些则会本能地攻击；有些喜欢格挡防，有些擅长躲闪防，这都可以通过假动作来了解对方防御类型和具体手法为何，从而加以利用，分别采用有效的攻击。

JKD 假动作可以采用视线转移、身体移动，手或足的动作，任何一种或它们的综合方式来施展，学员应根据自己想达到的某个目的，来选择适当的方式——“你的假动作要让对方感到头痛（李振藩）”。JKD 假动作有时是简单的一下，有时则可以连续采用 2—3 个假动作来迷惑对手。

假动作要成功的运用，取决于以下要素和训练：

其一，假动作必须做得真实，具有威胁感和决定感，迫使对方做出反应。

(1) **要根据对方的反应速度来调整自己的假动作速度。**速度适中的假动作，才有足够时间让对方做出反应；如果太快了，对方可能来不及做出“露空”的错误反应；太慢了则易被对方将计就计地反击。

(2) **要调整好动作节奏。**假动作做为第一个动作，必须长而深远且具穿透力，以诱使对方防御，第二下真正的攻击动作，必须快速且具致命的决定性，丝毫不给对方有消势封挡的机会，也就是说，**一般假动作加一真实攻击的节奏应是一长一短。**

包含两个假动作的复杂动作，第一个假动作仍应深长，需能迫使对方至防御的地步，第二个假动作，常因双方间距之缩短，或局势所限，不可过长，使对方误以为第二下假动作是真实攻击，继续防御，而使第三下真实攻击得逞，**其节奏为长→短→短。**

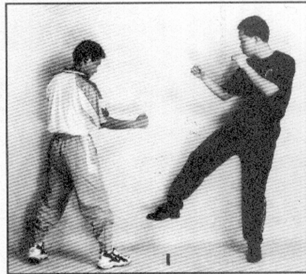
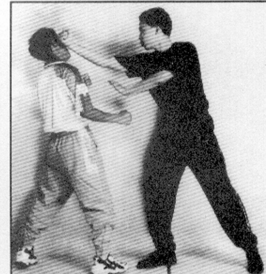
在 JKD 中，**另一富有变化的假动作节奏，则是短→长→短。**此节奏变化在于让对方误以为第二下长距虚打是实打，而做错误防御。在这个技巧中，节奏控制和洞察力是成功的决定因素。

> 注意：**此节奏中“长”的意思，并非指速度上的迟慢，而是指动作迅速而且深长，**例如冲捶完成 1/2 的动作也许不够威胁，那么完成 3/4 则足以令对方误以为真。又例如从长距离进步或在踢击前完成的假动作，手臂必须伸得更直，甚至完全伸直才具有实感一样，每位学员自可在具体练习中体会这个“长”，究竟“长”到何种程度方产生作用——当然，这也和对方反应有关，这都需通过实践来解决和积累经验。

(3) **真真假假，配合应用：**比如可以在运用了几次真实而又简单的攻击之后，再使用假动作，则假动作运用成功的把握更大。亦即真假运用没有规律，当可令对方无法预测和捉摸。**同~~理，~~学员应牢记一点：切忌反复使用相同的假动作，**这很容易被对方洞察

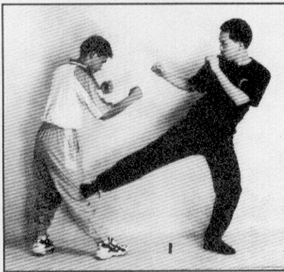


李振藩宗师亲绘“利用假动作安全缩短攻击间距”的技术草图

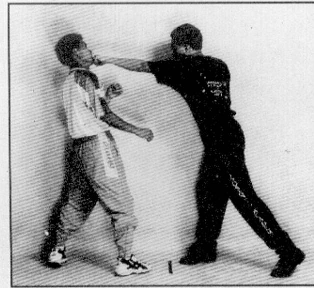
欲攻对方头部，先佯攻其低位，以掩护实施高位挂捶





利用假动作迅速隐蔽的近身踢法





利用前手冲捶诱迫对方先格挡，然后立即以后手冲捶连击

你的意图，使其有机会反击。简言之：假动作方法也应多种多样变换，使敌无法预测。

(4) **利用水平方向（内侧↔外侧）或垂直方向（高↔低）上连续假动作，来提高成功率**。此即所谓"指内打外，指外打内"或"指上打下，指下打上"，利用层次、路线和角度变化来破坏对手的反应，这可以单手或双手来配合施展。

其二，假动作与各种攻击的配合，必须练习到成为下意识的动作才成。自动而发，去除一切人为痕迹，方可谓真正的假动作运用大师：

(1) 假动作所制造出来的空档虚隙不过是瞬间的，欲利用此虚隙以攻击，务必先深悉迅速的反射作用以及假动作所制造出来的空档破绽。这就要求每位学员首先要掌握本教程假动作课目练习方法（**对立镜练习是最好方式。也可由同伴指出你假动作的逼真程度以求改进**），然后，再通过同伴、朋友来有目的试验各种假动作，以便了解他们所做出的不同反应，从而对之了然于胸。"**欲达到深悉熟知，唯有靠平时的勤练**"。换言之，熟悉一般的反应情形（就假动作而言）唯一的方法是："**经常实施与练习体验各种假动作的运用情形**"。同时每个学员还应有创造性的练习个人假动作。

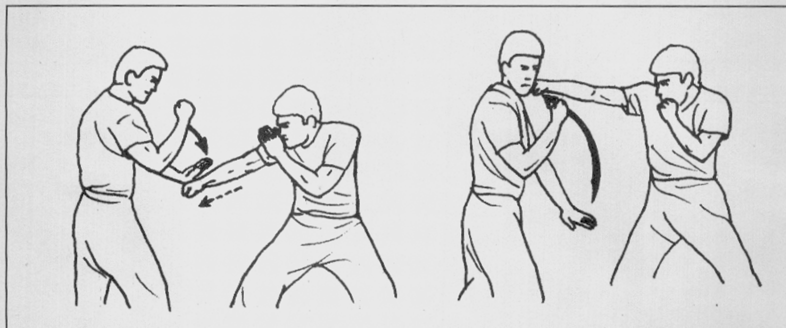
> 注意：在做假动作练习同时，既要注意对手防御反应，又要有防其反击意识。

(2) 在基本掌握假动作后，应在各种基本攻击技术和配合攻击技术的练习中，加入假动作的练习，**并经常练习和体验各种假动作与真实攻击配合应用的情形，以最终成为自动化的动作**。

(3) **练习识别假动作**。让同伴以真、假动作自然混合向你攻击，你只需练习对对方真实攻击采取行动（防御、反击等），而对对方的假动作不理不睬。此种判断力将会随练习的深入而提高，同样，对于你在最后一刻防御的防御时机感的培养亦有好处。



假动作自我研究课题



"指下打上"，"指中打左"，在对方防御手尚未触及之前，迅速漏手绕开，由中位冲捶变为高位长距勾捶攻击。

1. 进行个人假动作练习时，要想象面前有一个对手，无敌胜有敌的练习，想象对方的反应情况可能是怎样的。

课程中的假动作练习，只是JKD千变万化假动作中一小部分有代表性动作的练习。在此基础上，学员应根据有关原理、创造性的自我揣摸对自己来说（与学员的个性、体型、技术水平有关）更合适的假动作，并练习至随心所欲程度。

想一想如果在各种假动作同时配合喊叫与不配合喊叫的效果是否一样，然后具体地实验于同伴或朋友以及实战的对手。看一看视线的改变，以及如何改变，才具有迷惑性效果。以及怎样的迷惑性效果呢？不妨付之于实践。另外，试验并实践各个假动作，比如扬手与屈膝降低身体姿势的综合性假动作效果与作用。试验并实践一下各个假动作在不同距离，配合步法与不配合步法运用的情形，找到一个最佳的"假动作度"——即做到何种程度，假动作效果最好。

2. 基本的假动作练习较熟后，可以配合相应的攻击动作做练习，以使假动作和真实的攻击融为一体。

（1）假动作之后，随后的真实攻击可以是单击，也可以是配合打击。

（2）假动作之后，随后的真实攻击既可以直接以做假动作的手或足发动攻击，也可以用另外的任何手或足发动攻击。**必须根据假动作可能产生的效果，来决定随后的击打方法和方向。**学员可以先假想空练，后可在不断地实际运用中改进、完善。一般，低位的假动作会造成高位空档；高位的假动作可能会造成低位空门；虚击左，实际为的是打右，等等，但这只是一般规律而言，具体还是那句老话：**"对方的技术就是我的技术之结果"**，你必须随机应变，精简直接的动作！



一般高位趋向的假动作可造成对方低位空档。比如突然地踮足提升重心，使敌注意力移上，立即施以低位勾踢。

课目 23 假想对抗训练(击影训练)



基本点：
掌握了攻防技术，并不表明学会了格斗

"一个未经对抗训练的技击者，就好像一个没有下过水的游泳者。"这句李振藩宗师强调对抗训练重要性的生动比喻，如今已经成为世界武坛广为流传的经典武谚。它深刻地揭示了这样一个武术训练的道理：**即学会格斗技术与学会在实战中运用格斗技术是两个不同的概念。**"练"并不等于"用"！不管你的基本技术动作练得如何漂亮，打沙袋如何的有力，但如果缺乏运用技术的良好时机感，距离感，战术意识、敏锐的洞察力和反应以及节奏控制，杀手本能等实战必备特质，任何技术都只是花架子。相信很多学员听说过某某武术（套路）冠军，或某某黑带级选手在街头遭到流氓痛殴的国内外笑话罢?——不必惊讶，这就好像听到一个从未下水的游坛"高手"被水呛了一样，顺理成章。

学会基本技术之后，还必须学会在实战中的运用，而连接"练"与""用"，并最终使它们融贯一体的桥梁就是JKD中有条件到完全自由；从一人对抗一人，到一人对抗多人乃至多人对抗的对抗训练。通过对抗训练的实践使技术实际化，以最终获得真实的格斗能力。毫无疑问，如果要学会游泳，光在陆地上练技术是不够的，你还必须下水扑腾——这中间可能还会呛水——但你最终能够游水自如，无论深浅。

本教程谓之JKD实战入门，目的旨在引领学员跨入JKD自由整体格斗的基本门径，并培养相当的格斗自卫能力。现在——通过前面认真的技术修习——学员已进入了将学到的基本攻防技术实际化的阶段，连接它们的桥梁就是：假想对抗训练或称击影训练。

假想对抗训练：
最佳的个人模拟对抗练习法

"实战是既简单又全面性的学习。"但基于函授所限——不同学员有不同的物质和生活条件——我们不可能将对人的对抗训练作为每位学员的必练内容来具体安排，唯一能广泛适应，简便易行的最佳"对抗"训练法，就是假想对抗训练。李振藩宗师就经常采用此练习来磨练身手，此类练习同样亦是国际上泰拳、、自由搏击、拳击等职业选手所经常采用的高效训练法。在本课程之高级阶梯，各个攻击和反击的战术打法都将通过假想对抗训练来实现。不管学员有无同伴配合进行对抗训练，此练习法都将是最具实效的"对抗"训练法之一——尽管它不能替代实际的对人的对抗训练。

假想对抗训练就是指学员个人进行的与假想敌对打的

“实战”练习。是学员通过假想“对手”的攻防动作，进行相应的各种攻击或防御反击的技战术强化和整体融贯训练。该训练除了没有对手外，技战术使用应完全模拟真实格斗。它训练方法可以是单一的，即专门针对某一种战术打法来进行：如练习闪躲反击战术，就可以想象对方以各种攻击（或某特定攻击）进攻，而你灵活地采取相应的躲闪技法防御，然后反击。假想对抗训练也可以是综合性的，即在此练习中，应假想格斗中可能遇到的各种情况，随时转换攻、防，力求所有的基本技术或战术打法都能被有效地采用，一如真正的实战般。

假想对抗训练可以提高学员丰富的技战术想像力和对抗中的瞬间思维变化和反应能力；能训练身法、眼法、步法的敏捷性和多变性；对于学员熟练手法、踢法、摔法、擒锁法以及八大防御技术等基本攻防技术，培养整体动作的连贯性、突发性、流动性、节奏感，掌握攻防时机和距离，强化学员周身一体，手足立体自由搏击的协调配合能力等，均有良好的训练作用。同时，每位学员还可以通过练习，切实体会动作路线，方向和力点的准确性，以求尽量消除多余动作，不断改进和完善基本技巧，使之真正达到李振藩宗师所说的“日渐减少”的简单化的效果。

此特训法最大的好处是：不是按固定的套路去进行，每次练习根据训练目的和你的假想而不同。它亦随时可练，既可作为热身运动内容，也可作为一课的主要训练内容来安排。

学员随时可以自由想像真实格斗中可能遭遇的自卫（比赛）场景和对方的袭击手段，并随机选择当时最适当的 JKD 技战术去应对，从而在真实的格斗心态和动作氛围之下，不断从内心深处和体能、技能上，挖掘和培养处变不惊、攻守有度的格斗自卫信心、“经验”和能力。此练习法对于完全没有条件进行真人对抗练习的函授学员来说，可能是唯一灵活身手，掌握基本技战术的实战模拟对抗训练法了，它能最大限度地提高学员单人自修情况下的实战自卫能力，从而避免那些从未参与实战的习武者，在突发的真实格斗前手足无措，不知如何发挥的可能性。

请将它视为你通往 JKD 实战入门的一座重要桥梁罢！

假想对抗训练的基本要求

1. **练习时，最好能在大的立镜前练习。**以便随时观察和纠正自己的动作和姿势，做到简洁、流畅、富有流动感和节奏感。

2. **初练应在室内或室外较平整宽敞的地方练习。**（有条件者，可尝试在草地、沙地、水泥地等不同的地面条件下练习，看有何不同。）

熟练后，也可有意选择特定环境练习，比如室内狭窄处、室外（胡同）墙边，斜坡、泥地等等，做各种现实生活中可能遭遇的“危险情境剧本”假想对抗训练，想像越逼真越好。

3. **练习时，应身体放松并能感觉到警觉状态下的自然舒适。**

要轻盈的移步，不长时间停留在某一点上，假想对方的移动状况，不断变换距离和节奏，以流动性的整体运动来迷惑“对手”，使“对手”错判距离——记住：**在格斗中，一个移动的目标不仅较难被击中，而且在运动中发起进攻要比从固定位置上发起进攻来得快**——努力强化移动中攻守的技能，并想像施展在各种距离情形下，对手的反应，以及你应采用的适当技战术。

4. 在以警戒势与“敌”对峙时，手和身体应不停地微微摆动，双足保持弹性，重心处于双足之间，如波浪上的月般，静尤不静，始终以此类动作增加攻击的欺骗性和假象，使“对方”感到迷惑或捉摸不定，而且微微摆动的手出击时更加快捷和隐蔽！但动作不可做得过份夸张。

5. 除非是做特定的技战术假想对抗练习，练习中，学员应在一如实战的灵活移动状态下，施展所有的 JKD 整体攻防技法，与假想敌进行远、中、近距的全面“对抗”。

而无表情，集中注意力监察对方的一举一动，对假想敌做出的没有威胁的攻击或假动作，不做实际的防御，甚至将计就计，予以截击或反击。

主动攻击时，应充分发挥假动作作用，诱迫“对方”错误反应，然后抓住时机发动猛烈的配合攻击。

如此交替运用所有的攻防技术，交替进行攻击和反击的战术合成演练，与假想敌做“殊死”对抗，最终战而胜之！

6. **练习时必须要进入完全实战的情境中去，如同演电影一样，要完全入戏。**

每位学员必须全付身心的投入，无敌胜有敌的动作。**设想站在你面前的是最凶恶的敌人，他在威胁你的生命，他将伤害你所爱的人！你必须发自内心地仇视他，你必须以求生存的强烈的斗志去击倒他！**

同时，**也可将自己想像成战无不胜的功夫之王，坚信他随时与你同在！**

每次练习，学员都必须积极调整心态，以激发自己进入接近真实的格斗状态，并始终在练习过程中贯彻此种逼真的格斗假想！长此以往，学员必能无形中将 JKD 的战斗精神真正的灌输到头脑中和格斗行为中，成为一种**自动化的“格斗型状态”**。这种影响是潜移默化的，它将在真实的格斗中自然地喷发出来——**你的精神力量能够使你创造出奇迹！**

切记：**“如果进行训练，而没有实战观念的话，那么只能是自欺欺人（李振藩）”。**



一点建议：将训练生活化

建议学员将训练生活化。要成为真正的武术家，就要把自己完全投放于武术中。在公共场所，例如在公共汽车站、商场里、菜市场、校园内等不同环境中，只要有可能，学员都可随时根据当时环境做纯粹的内心假想自卫练习。想像自己在各种情况下的最佳反应和自卫动作。

平时，亦请仔细地观察你遇到的每场真实的街头打斗或比赛，记住每个人出击的方式，总结其中共同的习惯，共同的空档，思考你应该如何应付，并将有关内容纳入到你的假想对抗练习中去！平时亦可仔细观察影视中的打斗，分析其中的得失。

李振藩宗师就经常训练他的门徒观察日常生



这是一组防御反击假想对抗训练示例

活，并将这点用在格斗训练中。在观看动作片或比赛时，他会要求门徒能预测男主角或选手将做的下一个动作，这可以训练门徒根据演员或选手的预动，来判断其后续动作的能力。宗师的门徒们发现，他的预测常常十有八、九是准确的。许多和宗师交过手的武艺高超的武术家，往往会被宗师类似第六感觉，仿佛能随时洞穿对方意图，并总是在对方恰恰要起脚或出手之前截击的洞察力感到震惊和沮丧。此种快速的超前性的洞察力，其实正是来自于李振藩宗师随时进行的洞察力训练习惯。

在公共场合，对身边来来往往人群，宗师总是告诫门徒们要注意学会快速观察，他会随时提问门徒："刚才走过去的那位女孩戴的是哪种项链?"往往他的门徒答不上，但他总能详细描述一番。看电影时，在银幕画面变换之后，宗师常会提问门徒前一幕的情节："刚才房间右手边角落里的书架上有什么?"无人注意书架，但宗师可以告诉他们有什么、有多长、有什么装饰等等。

倘若在户外训练，李振藩宗师会提醒学员注意阳光从哪个方向直射，风向哪个方向吹等等。**他说不少习武者常常只注意人而忽略其它事物——而在真实的格斗中，合理利用环境是取胜的重要因素。**例如在阳光下格斗时可以故意调整位置，让对方面对阳光，从而使对方双眼受到阳光直射影响等等。**"当你和对手面对面时，你必须迅速看清对手和周围环境等各种现场情况。不管你在哪里。"**

切记：**养成随时观察，分析和快速反应判断的习惯**，日常多多收集素材，善加总结利用，则必然极大地增进你的格斗自卫想像力、洞察力和实战之经验意识——**"眼观六路，耳听八方。"**

以下练习方式，学员根据训练需要做自我选择。

练习1　回合制假想对抗练习

1. 按每局三分钟，局间休息一分钟的回合制方式练习，每次练若干组。

2. 可以专练某一技战术打法，也可尽量运用所学技战术作综合融贯训练。

> 注意：(1)练习中和练习后随时注意发现以及自我总结分析训练中出现的问题，以备及时纠正。(2)此练习较适合参赛选手。一般学员也可按不分回合，在15—45分钟内连续练习的方式进行。注意调整节奏，变换技战术，思想集中，切忌机械地以某一单调的方式练习。(3)应在精力充沛时进行练习。

练习2　快打式假想对抗练习

1. 以10—20秒快打为一组的速战速决方式进行假想对抗训练，每次练若干组。

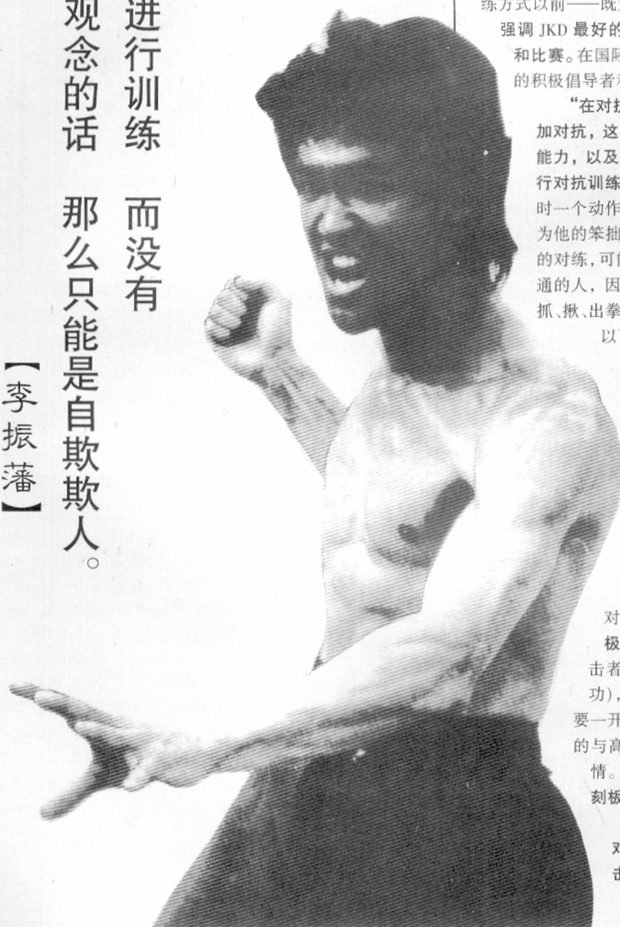
2. 可以自由想像发挥，也可想像某一特定袭击方式，编排数组(4—5个擅长动作)相对固定的配合打法进行反复练习。

> 注意：(1)动作应精简、流畅、准确。初练时可适当降低速度。注意节奏快慢轻重之变化。(2)此练习可大大增强学员在遭遇突发攻击时，以一种爆发式突击迅速打倒对方的配合攻击技能，对于提高学员专项无氧耐力亦有好处。



截拳道真人对抗训练指要

如果进行训练 而没有实战观念的话 那么只能是自欺欺人。【李振藩】



假想对抗练习肯定不如真人之间进行的对抗练习。因此**学员应尽量自己寻找与他人进行实战对抗训练的条件**：比如寻找2—3位志同道合的朋友，或与某些爱好武术的练习者交流，等等。

JKD是全接触无限制的自由格斗技，但在未发明更好的训练方式以前——既无伤害，又能全面放开格斗——**李振藩宗师强调JKD最好的训练方法是运用护具参加自由式对抗训练和比赛**。在国际武坛，宗师是公认的以实战来培养实战能力的积极倡导者和先驱型人物。

"在对抗中，你应该穿上合适的护具，全力以赴的参加对抗，这样你才会学到正确的掌握时机和间距攻击的能力，以及出手的节奏控制能力等。和各种各样的人进行对抗训练是个好办法。不管是高、矮、速度快或慢。有时一个动作迟缓笨拙的人可以打败比他技术高的人，因为他的笨拙动作可以无意间打破对手的节奏。一位最好的对练，可能是一位速度快，身体强壮，但对武术一窍不通的人，因为他可以象疯子一样全力以赴，出人意料地抓、揪、出拳和踢击。"

以下是JKD真人对抗训练的几点基本原则：

1. **每周进行1—2次真人对抗训练是适宜的。**

2. **初练时，应做条件对抗练习。**例如指定一方进攻，一方专练反击；或只许一次性攻击和防御反击，不许连攻或反击；要求点到即止或轻击试招等等。这样可以帮助学员逐步消除实战恐惧，熟悉用技情形，也可避免受伤，然后，就可过渡到无限制的对抗。最初的两、三场对抗训练，最好是找不懂武术的人或实力较弱的对手。**通过胜利建立良好的优胜感对于初学者极其重要。**你亦可借此了解对付不懂武功的袭击者（大多数情况下，街头袭击者从未练过武功），你的优势为何，你会由此倍添自信。记住：不要一开始就找高手来检验你的实战能力。因为过早的与高手过招，容易被失败浇灭你高度的习武热情。**同时切忌只与熟悉的同伴练习，以免使反应刻板**，一旦遇到不同风格对手，就不知所措。

3. **之后应尽量争取同各种类型和水准的对手进行各种自由对抗训练，以发展自由搏击，以及迅速适应不同环境和对手的能力。**

在自由对抗训练中，**必须注意配戴好护**



在某次常规的实战对抗训练前，全副“武装”的李振藩宗师正在等待他的训练伙伴整理好拳套。头盔、拳套、护身是七十年代截拳道最基本的实战配置。



1967年，李振藩宗师应邀在空手道世界大赛上展示全接触式自由搏击。这其实就是截拳道者日常对抗训练的一个真实缩影。

具，应抱着学习和发现缺点的心态去训练，切忌过份急强好胜，以至无法控制情绪，将对抗训练升格为“街头打斗式”的意气之争。

请注意在对抗中学会耐心。不发无用之拳，隐蔽精简的动作，以节省体力，减少空档；注意学会控制时机，距离和节奏；注意声东击西的心理战术应用；注意自我心态的调整与控制。(其中战术原则详见下册)

不要畏惧失败! 胜不骄，败不馁，养成训练后和对手及时总结分析得失，研讨战术的习惯，发现问题应及时纠正，以求取得真正的进步。

以下为JKD中各种不同对抗训练方法的简单列举，学员可根据自我水平选择进行。

一、渐进式条件对抗练习法：

1. 只限以前手攻击。(以下除注明外，均为双人练习)
2. 只限以前腿攻击。
3. 限前手和前腿对前手和前腿的攻击。
4. 限前手、前腿对双手手法攻击。
5. 限前手、前腿对双腿踢法攻击。
6. 限前手、前腿对双手和双腿攻击。
7. 限双手对前脚攻击。
8. 限双手对双腿攻击。
9. 限双手并前腿对双腿攻击。
10. 限双手对双手、双腿攻击。
11. 对抗中允许用到肘、膝法。
12. 对抗中允许用擒摔法。
13. 限以西洋拳击对付自由搏击。
14. 限踢拳对付自由搏击。
15. ……?

二、变换环境的对抗训练法：

此类训练旨在培养学员在各种不同生活环境和不同姿势下，与单人或多人对抗的格斗能力，平时相关训练越多，学员在不同变化状况中的适应能力就越强，此种真实的街头格斗自卫能力，可谓截拳道实战能力培养的终极目标。

1. 以站立状态对付躺卧状态。
2. 双方均呈躺卧状态下的地躺对抗或缠斗。
3. 一人对双人(要求按15—30秒的回合制练习，以下均同)。
4. 双人对三人。
5. 双人对四人。
6. 防线训练——贴身攻击型习者练习中，远距离技战术；不敢贴身攻击者，练习突入对方防线内攻击的技战术。
7. 一人立于圈内对付圈外的人。
8. 利用身边物体对付徒手或持械袭击(例如在习者周围放上一些家常用具，如扫帚、椅子等)。
9. 巷战危险情境剧本训练——可在小巷实地或画出的类似小巷或胡同的地形图上，练习一人对双人，双人对付四人等。要求被袭击者尽快找到小巷出口，逃出包围。
10. ……?

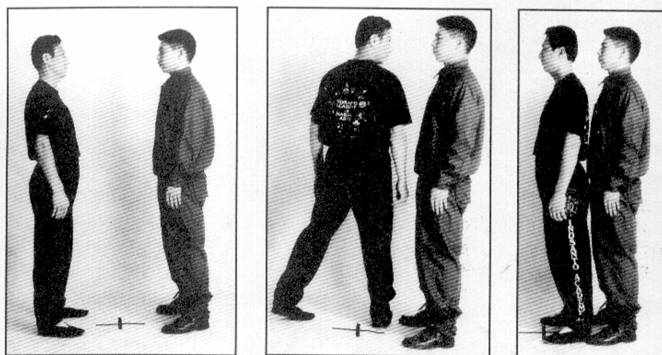
课目 24 摔法标准技术定型训练

在真实的街头格斗中，失去平衡即意味着失去对自身的控制，意味着随之而来的致命的危险。

JKD 摔法，就是利用足部勾、踢、绊、锁；上肢的拿、打、推、扳；以及躯干部的靠、撞、挤、压等杠杆式或力偶式整体动作配合，巧妙地迫使对方失衡摔跌，以消耗其体力，挫伤其精神，摔伤其身体，并为后续决定性打击或控制制造机会的攻击方法。拳谚所谓："拳加跤，艺更高"。李振藩宗师融中国功夫摔法和日本柔道(JoDo)，柔术(JujutSu/国内常误译为"揪击术")、合气道(Aikido)以及西方摔角(Western Wrestling)技艺精华为一体，以适应真实街巷缠斗为目标的 JKD 摔法，是构成 JKD 整体自由搏击踢、打、设陷、擒摔四大技艺范围的不可或缺的组成部分。

JKD 摔法是 JKD 流动性整体格斗的一部分，绝非孤立的一块，它和踢、打法、擒锁法(包括地面缠斗)、设陷封手攻击法必须紧密结合应用，互相配合，互相转换变化。可以说，在 JKD 中，摔倒对手并非根本目的，摔倒之后实施最终的打击或完全的控制才是其真正结果。

初学者首先应学好跌法，即倒地的自我保护法。跌法和摔法实际是互为依存的——谁也不敢保证自己不被摔倒，有时，更需主动倒地施技——然后就需掌握最基本的摔法技术（有主动进身摔和防御对方踢打之后的摔法两类，具体摔法也很多，我们在此不做细分，重点教授几种实用性强，且又容易掌握应用的 JKD 摔跌法)，通过由慢到快、由简到繁的反复练习，做到熟能生巧，最后通过与 JKD 四个范围其它技艺的配合训练，实现技艺的整合与自由转换运用。在练习中，还要注意各个摔法既可以独成一技，也可互相连络或转换，同时，步法进退对于成功地实施摔法至关重要。在训练中学员应抓住重点，明理懂法，融汇贯通，形成自我的摔法特长。

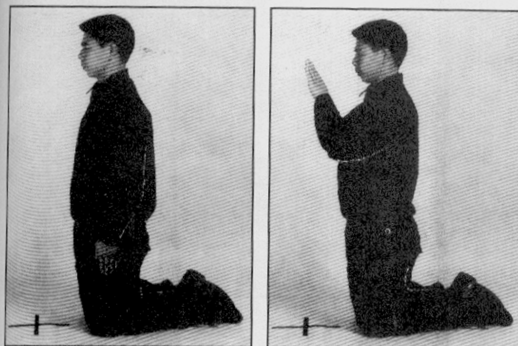


练习 1　背步练习

1. 准备——平行开立式。
2. 右足向左斜前方上步至对方右足前方，以右足前足掌为轴，逆时针转体带腿，左足向右斜方斜线拖滑，形成双足开立式，刚好与对手形成一个面对方向。
3. 先动左足，以相同要领，完成背步移动，恢复原势。

如此反复进行。

注意： 此步伐系将自己的身体从对方的体前转身背对对方，使双方身体成一致方向，以配合手法和身体借势变脸施展摔法。



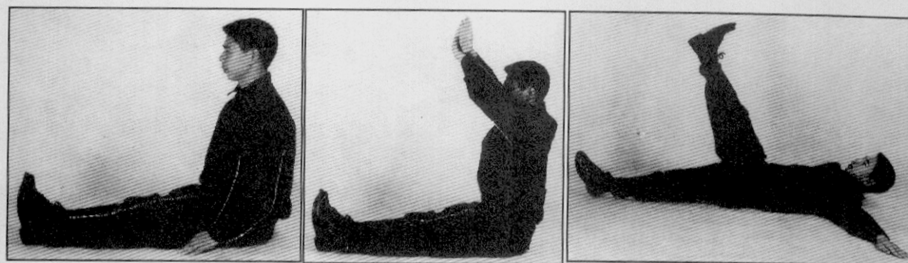
练习 2　跌法之前倒练习

1. 准备——双膝跪地。
2. 两臂曲肘，抬头收腹，自然前倒，两掌拍击地面，以两掌及小臂外侧着地，抬头目视前方。
3. 恢复原势，预备下动。

如此反复进行练习。



注意：（1）此练习为前倒的最初练法，要求拍地响，倒地快。（2）掌握后，再站成弓步，然后速撤前足，直身前倒，动作要领同前。（3）弓步前倒掌握后，就可以进行并步站立的前倒完整动作练习了。（4）最好在沙地、草地或垫子上进行跌法练习。（5）倒地瞬间，全身保持一定程度紧张，屏住呼吸，以双臂和双掌缓冲倒地力量。



练习 3　跌法之后倒练习

1. 准备——双腿并拢伸直坐于地面。
2. 收下颌，以眼视肚脐要领，双臂头前上交叉，自然后倒。后倒触地瞬间，双臂体侧同时拍地，一足上抬，以双肩胛骨和手臂外侧着地缓冲，全身保持一定紧张度，屏住呼吸。
3. 恢复准备势，预备下动。

如此反复进行后倒练习。

注意：（1）基本掌握后可以蹲立姿势做此练习。（2）然后再以并步站立姿势练习完整的后倒。（3）收下颌，眼视肚脐，可避免后脑触地摔伤。



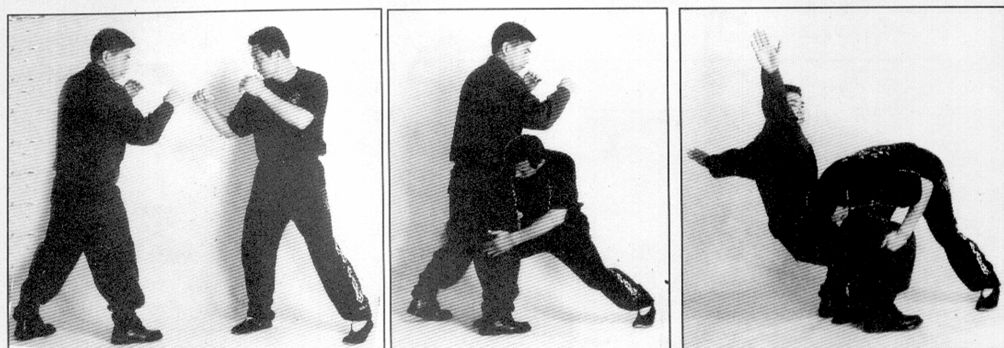
练习4　跌法之抢背练习

1. 准备——并步站立。

2. 右足向右斜前方上步，上体右前俯，双手扶地，掌指相对，目视左后方。同时右足蹬地，左足上摆，以含胸、收腹、勾头看肚脐的团身要领，依次按肩、背、腰、臀部着地顺序快速向前滚翻。

3. 立即起立，预备下动。

如此反复进行练习。



练习5　摔法之抱双腿摔练习

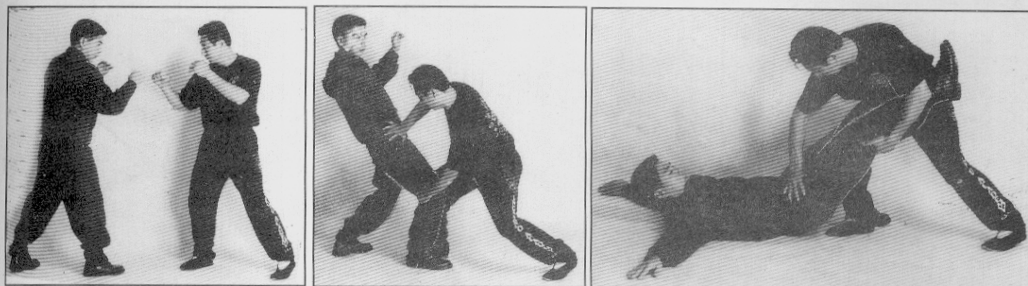
1. 准备——警戒势对峙。

2. 高位假动作虚晃，前足上步插于对方双腿之间，重心下降，上体前俯向左偏头贴紧对方上体，右肩顶住对方右侧髋腹部，双手臂从外向里分别抱紧对方双腿腘窝处，然后迅速前顶肩，向后用力抱腿，将对方摔倒。

3. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行练习。

注意：（1）练习5、练习6、练习7均为主动情况下的基本摔法练习，要求练习时应首先完成手部假动作或手部攻击（如冲捶）动作，再紧接着做摔法动作。俯身进步要隐蔽快速，双臂和顶肩相反用力要流畅协调。（2）插腿进身时可顺势攻击对方裆部。（3）此技术在主动应用时，应在高位假动作配合下，或者一击成功之下，进身施摔；也可在潜身防御或格挡防御对方攻击后主动实施。（4）可单人模拟空练，也可让同伴站成人桩陪练。掌握后，再进一步在对方攻击，你防御反击的情形下做此摔法练习，即参考练习8方法练习。以下均同。



练习6　摔法之抱单腿摔练习

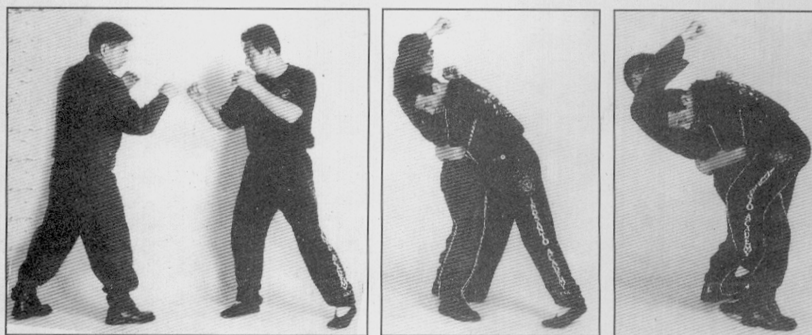


【参考例】掬腿推胸摔

1. 准备——警戒势对峙。
2. 高位假动作虚晃，前足迅速上步于对方前足内侧，重心下降，上体前俯左手立即从外抄抱对方前腿腘窝处，向后向上搂抬，右手成掌向前向下推按其腹部或胯部，将其向后摔倒。
3. 恢复警戒势对峙，预备下动。

如此反复进行练习。

注意：（1）此摔技有许多变化形式：如一手掬腿，一手按胯摔；或一手掬其踝关节后部，一手击裆推摔；或一手掬其踝关节，一手按膝摔；或一手掬其腿腘窝处，一手推其颈部或前胸摔等等。（2）动作一搂一推的相反动作必须协调，用力干脆。（3）俯身进入时要果断，为防对方突然起膝，双肘应有屈肘防护动作，千万不可省略。（4）此类掬腿摔法对于下肢柔韧性较差的对手，最易见效。

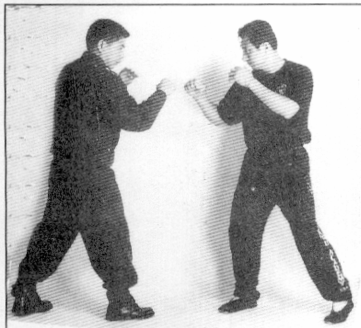


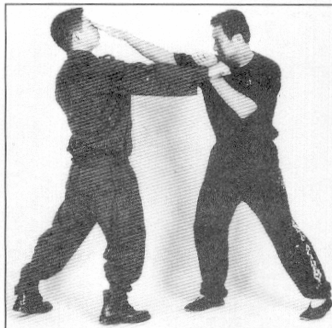
练习7　摔法之折腰搂腿摔练习



1. 准备——警戒势对峙。
2. 高位假动作虚晃，前足迅速上步，双手环抱其腰，双臂向后收紧，上体贴其身用力向前折压，一腿勾打对方同侧腿膝关节后部，上下合力将对方摔倒。
3. 恢复对峙，预备下动。

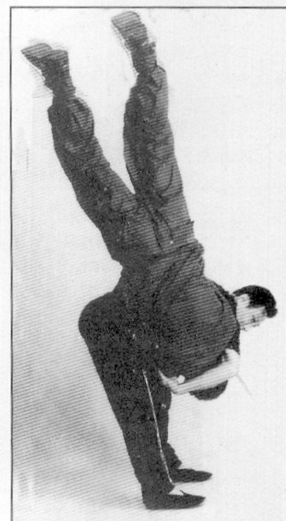
如此反复进行练习。







★练习 8　摔法之挟颈摔练习



1. 准备——警戒势对峙。

2. 当对方以前手冲捶攻击时，后手摊手防御同时前手标指戳目。随即后手扣搂对方手臂（或肘弯），前足斜进至与对方前足内侧，后足向后背步至与对方后足平行，身体逆时针拧转，前手从其左肩上方穿过搂挟对方颈部，以右侧臀髋部紧贴顶住对方前身，然后用力顶抬，前手（右手）用力向下猛夹拉带，两腿蹬伸，上体前俯，弓腰低头将对方从上向下背起后摔至前方。

3. 恢复警戒势，预备下动。

如此反复进行练习。

> **注意：** （1）挟颈牢固，背步转身要快，低头，蹬腿，向下弓腰协调有力。（2）可在假动作或主动攻击中运用，也可在防御对方冲捶和远距勾捶（摆拳）击头时反击；在缠斗中，也可灵活运用到。（3）与此技基本要领相同，以一手从后环抱对方腰部施摔的摔法，为挟腰摔。（4）如果是防御对方后手拳击，则是后足斜上，前足背步施摔，其技理一样（见下图）。
>
> 学员可分别练习体会。



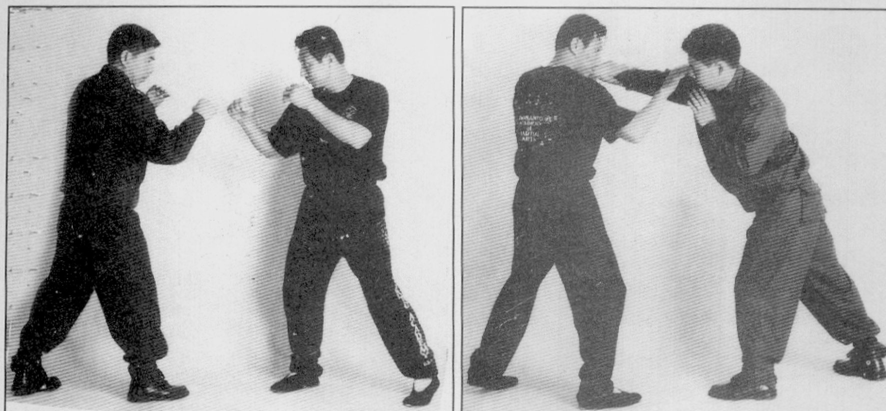
【参考例】挟腰摔

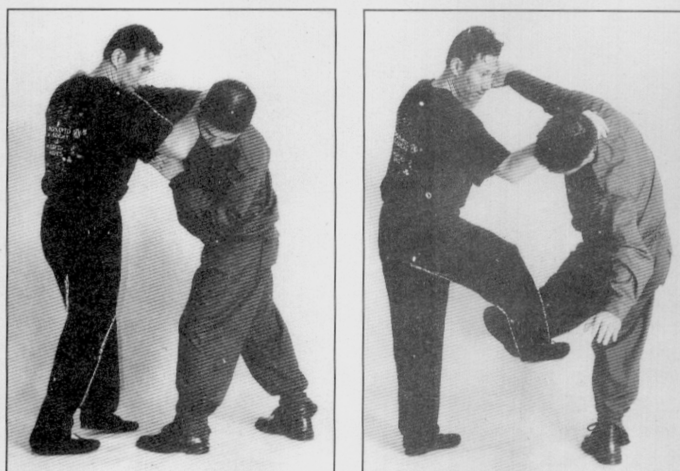


【参考例】搂手底掌反击后手冲捶



背步 · 挟颈摔





★练习9　摔法之拨颈勾踢摔练习

1. 准备——警戒势对峙。

2. 对方以后手冲捶攻击高位目标时，以前手摊手变接手格抓其动臂，后足上步伸后手穿过对方肩上横拨其颈部右侧，同时右足向前勾踢对方前足踝关节，以横拨和勾踢上下叉合力将对方摔倒。

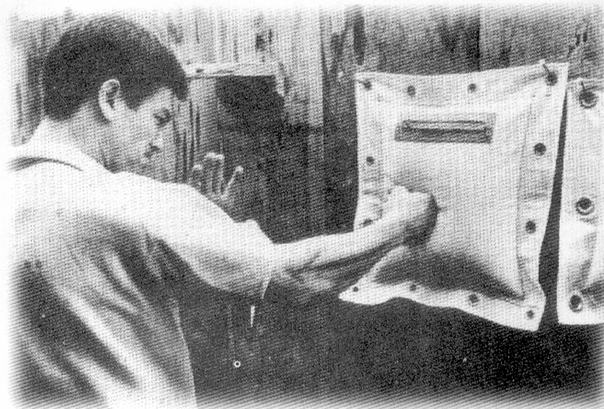
3. 恢复对峙，预备下动。

如此反复进行练习。

注意：（1）拨颈、勾踢协调有力，配合一致。（2）在防御对方冲捶和长距勾捶攻击时用以反击，也可在缠斗中灵活施踢（踢对方重心足最佳），以破其平衡，令敌摔倒或创造续攻机会。



龙之绝技：无敌寸劲拳图解



墙靶是练习拳法攻击力的简单有效的工具

截拳道寸拳又称寸劲拳，根据发力距离不同，有①一英寸拳（发力距为一英寸）；②三英寸拳（发力距为3英寸）和③长距离飘拳（凡发力距离 超过在5寸的寸拳）三种技术形式。除此之外，在表演场合，李振藩宗师以右腿领先（强壮的一侧）稍微前倾出击寸拳的方法，**在李振藩寸拳中称为"推拳"**。此种用法能产生一种推出去的能量，（即将寸劲发力时间稍稍加长，既可避免杀伤对手，又能产生足够能量）这样有控制的出手，对手对此的反应是在瞬间被猛击，重心向后失去平衡飞出，表演效果非常理想。有时，李振藩宗师会将一把椅子置于对手身后，来增加表演效果（让对手飞跌坐于椅上），同时又借它来作为力度缓冲物，以保护受力者。

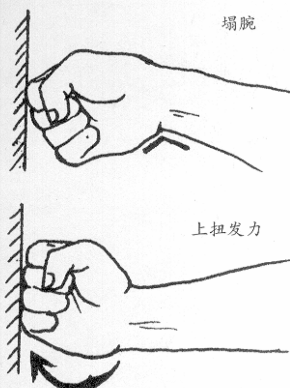
在JKD拳法武库中，有一种名声响亮的秘密武器——对了，就是无敌"寸劲拳"。它吸收改进自
i永春拳法，其发劲乃肌肉力，呼吸力和意念力等内、外力的总爆发，其中，腕关节发放内劲"夺门之节"的作用，得到了淋漓尽致的发挥。让我们先看看宗师的相关阐述：

"日字冲捶，**一直线攻向自己鼻前目标时**，出拳并非由肩而发，**而系由身体的中心冲出**。鼻子恰似身体中心线。**出拳前，手腕微转向下，在冲击前的刹那，瞬间转上，以增加因螺旋动作所产生的力劲**"。

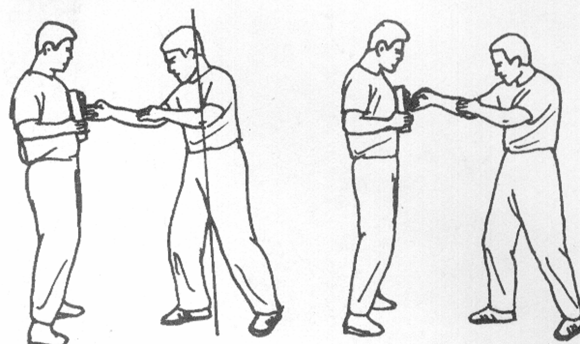
让我们再看看1寸拳瞬间发力连续分解动作：拳头松握，微塌腕部，以上部指节轻触目标。在冲击点上拳头迅速握紧，腕部突然向上一扭，以拳头下部三个指节接触目标发力。另外两组动作图则展示了JKD者右足领先之3寸拳发力连续动作和左足领先，后手出击的3寸拳动作。

JKD无敌寸劲拳法以贴身距离（1—3寸的发拳距离），运用腕关节瞬间弹抖，发动全身劲力穿透目标表面，打击对方内部器官为其基本特征。是意、气、力合一，发力距离最短，出收速度最快，穿透力最猛的可怕的拳法特技，亦是宗师当年秘不外传的"贴身杀手锏"。

无敌寸劲拳法用于表演时，常常要在受试者胸前贴上厚厚的一部书以资抵挡，表演的结果总是以受试者瞬间被猛击，重心向后失去平衡飞出。李振藩宗师1964年曾在美国长堤第一届国际空手道大赛上第一次展示他拿手的1寸寸劲拳法，技惊全场。当一位空手道黑带抡圆胳膊以后手拳配步冲击都未能使受试的彪形大汉移动分毫，而宗师一记贴身的寸劲拳，却使体重超过他两倍以上的大汉猛烈的向后飞倒跌坐

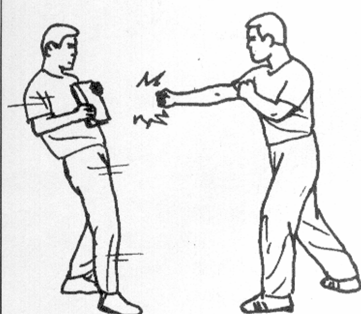


1寸拳的发力连续动作

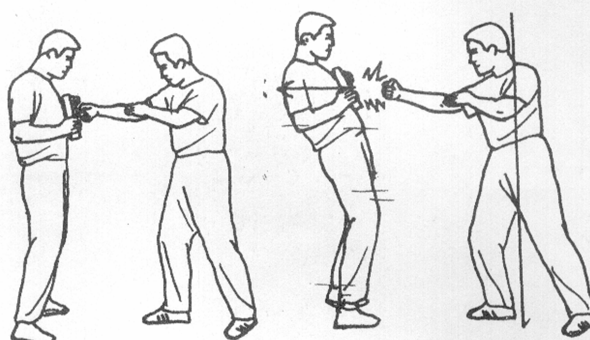


以插掌指尖触靶

塌腕(三寸间距)



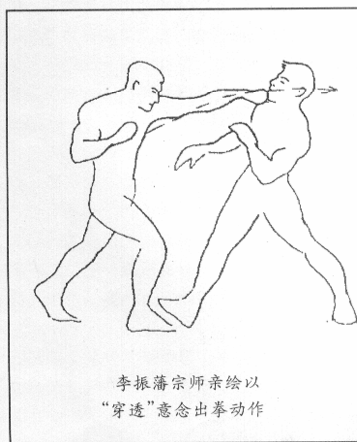
左足领先后手3寸拳发力动作



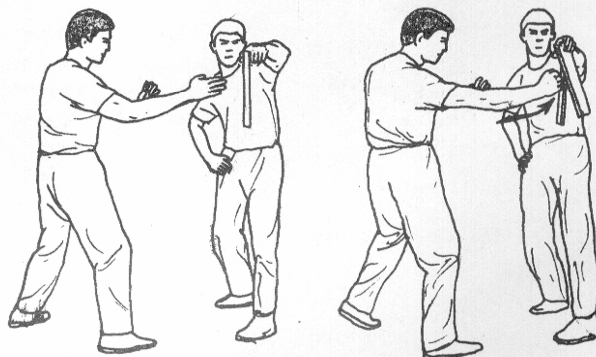
化拳

拧髋，腕部突然向上猛烈扭弹发出寸劲(意念上要有穿透感，内力如水般喷发而出！注意重心)

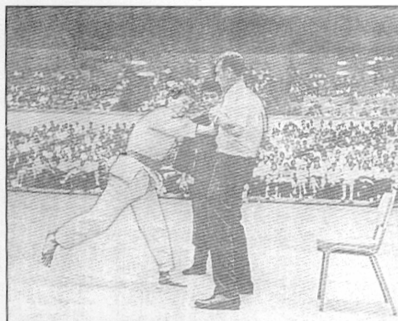
右足领先前手3寸拳发力连续动作

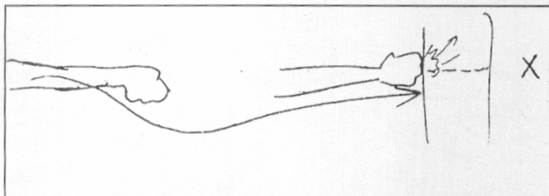


李振藩宗师亲绘以“穿透”意念出拳动作

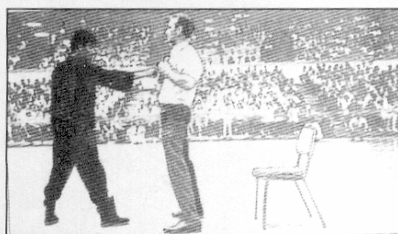


这是远距寸拳(发力距超过5寸以上)断板示范。在格斗中，一位高手一击未中时，可以并不回收手臂，而以寸劲拳发动迅猛的贴身连击。



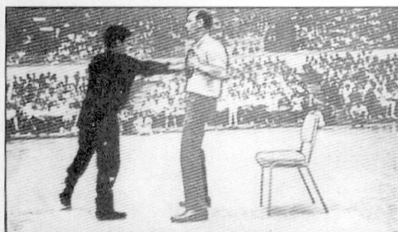


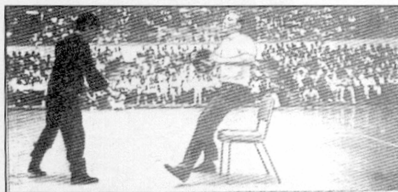
李振藩宗师亲绘寸拳发力轨迹图及意念"穿透"实际攻击点"×"

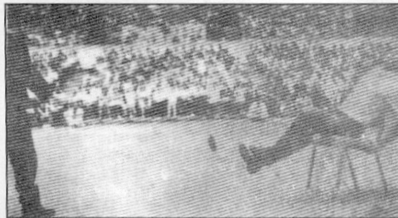




专用的寸劲拳靶　　上右步发右手寸劲拳的动作图





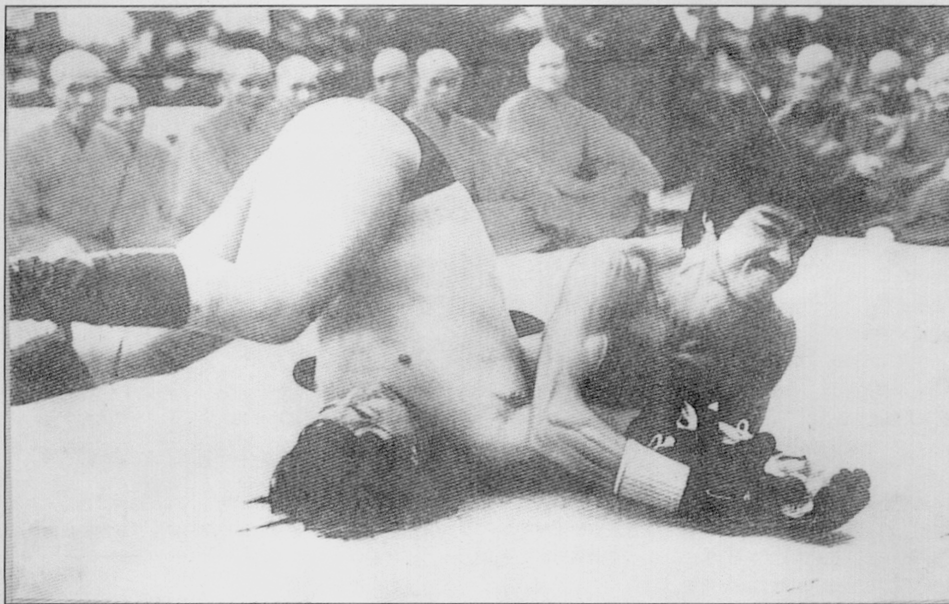


一组弥足珍贵的历史镜头！它真实再现了李振藩宗师美国武坛（1964 第一届长堤国际空手道大赛上）初露锋芒的场景之一——无敌寸劲拳！

于数尺以外的椅子上时，令到场各国武术高手，惊为神技。赛后也有美国观众直言不讳地以为宗师采用的是"推"，而不是"击"，但宗师总是以事实令质疑者闭上嘴巴。美国洛杉矶加州大学教授，奥运会柔道冠军海沃德·小本就是因为不相信寸劲拳的厉害，而饱尝苦楚："怎么也没想到布鲁斯·李(宗师英文名：BRUCE LEE)的拳头是如此厉害，我当时从后面抱住布鲁斯，以为他动弹不了，没想到他抽动了一下身体，回身就是一拳……我只觉得自己飞行了一段，先是撞在一堵墙上。然后跌在地上，很久才恢复过来……"。实际上，这只是发劲稍长的表演性寸拳的威力，真正的寸劲拳出击，如果做得很准确的话，对方只会在站立的地方当场趴下，原地崩溃，而不是后倒飞出。**爆发劲力穿透体表，伤害内部器官的入里透内的打击法，是寸劲拳强大攻击效果的秘诀所在。**可以说，寸劲拳法为近距离发重拳弥补了空白，使得 JKD 者无论远距、近距，均有击倒性拳法武器。在实战中，寸劲拳既可贴身主动施展，亦可在出拳(掌)未中瞬间，无需收手，立即化为寸劲拳施展追击性的连击，使对方无从应变，而遭击倒。实际上，寸劲拳的用腕和发力方式，在 5 寸以上的距离亦可施展，但如果没有特别好的时机感、距离感，以及自动化的技巧，贸然在远距使用寸劲拳，极易挫伤手腕，得不偿失。毕竟，在中、远距上以合理的姿势，充分的扭腰轴转所发出重拳劲力之大，亦不逊色。其实至关重要的一点是：无论长距或短距，要发挥出重拳威力，就必须要做到"集力于一点，发力于瞬间"，舍此，别无他法矣！

连环冲捶空击练习、墙靶练习、寸劲方靶练习、手臂和腕部以及上体肌力专项发展练习、生物修练之流动能量特训等，均是习得寸劲拳法的必要手段(这在《李小龙无敌寸拳》中有一整套练习程序和方法，在此不做细谈)。

课目 25 擒锁法标准技术定型训练



李振藩宗师在《龙争虎斗》影片中展示的截拳道擒锁技巧

擒锁法（GRAPPLING）是 JKD 四大范围中近身格斗技艺之一。所谓“擒”，即抓、握、缠、拉控制；“锁”即锁扣固定，勒制压迫，是充分利用人体关节活动功能，以及颈项呼吸，血液传导生理功能，以反关节和扼锁原理，或控制，或创伤，或勒杀窒息敌方的一种独特近身技术方法。大致分为**擒拿（分筋错骨或关节锁定）和勒杀窒息**两类技术。在 JKD 中，此类技术巧用较踢打更易制服对手，而又不伤害对手；狠用，则有令敌难以反抗的致伤和致死功能。在实际的街巷格斗中，擒锁技术是最具实效和杀伤力的技术；在规则开放的擂台上，例如九十年代中期崛起的欧美顶峰格斗大赛上，擒锁技术亦是取得决定性胜利的保证。

本课目重点练习 JKD 数种具有代表性的擒锁技法。**无条件学员可以自己假想空练，亦可自制沙人或利用木棍、木桩练习；有条件学员则可以同伴为陪练，熟悉相关手法和动作，逐渐过渡到有控制的对抗练习，在实际中培养沾身即可根据对方体态和用力方向，变换施技的擒锁技能。**

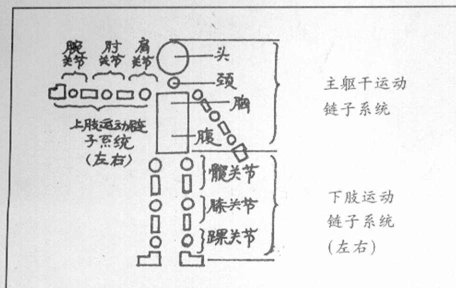
JKD 擒锁法不少是在倒地状态下（一方或双方倒地）施展，这与街头巷战中经常出现倒地的实际情况是相符合的——**学员因此可以和同伴在体操垫子上，榻榻米上，或者松柔的草地或沙滩上进行此类练习。**

提醒一句：**擒锁缠斗对于学员肌力，特别是手臂力量要求较高。**因为在技艺相差不大情况下，往往一力降十会。**另外，缠斗中体力极易消耗掉，因此耐力方面的要求也较高，这需要学员根据自身的情况，灵活地作专项体能补强练习。**

我们要求学员精熟地掌握本课目数种基本的实用擒锁技术即可——你不必单纯地追求数量——此乃学员精通速成之道。这一原理同样适用其他技术的练习。

在与同伴的对抗练习或实战中运用擒锁技术，记住应尽量的放松，以保存体力，并保持敏锐的贴身感觉，使自己能更灵活，顺利地变换技术，彻底制服企图反抗的对手。

JKD 擒锁法是李振藩宗师在研究中国功夫中的擒拿，日本柔



道、柔术、合气道的固技（包含抑技、绞技和关节技），以及西洋摔角等基础上形成的，是 JKD 四大范围整体技术中不可分割的一部分，成功运用它的秘诀在于反复不断地训练，别无捷径。

擒锁法之基本概念和原理

人体运动是以骨为杠杆，以关节为轴，以肌肉收缩为动力，在神经支配下所形成的，有其特定运动方式和规律。

由于人体肢体运动不是某单一关节骨杠杆的运动，而是相邻关节乃至全身的运动，因此它是**以一种传递式的链运动系统出现**，整个人体运动链，主要是由（1）**主躯干运动链**；（2）**上肢运动链（左、右）**；（3）**下肢运动链（左、右）**三个子系统构成的大运动链系统。

人体各个运动链相邻关节之间互相支持补充又互相制约，依其相互的运动关系，依次产生效应性运动，形成肢体的各种复杂运动。但**人体运动系统的主要关节，其运动形式，运动幅度都是一定的，均受其所处位置和生理结构所限定。**

换言之，运动链系统各关节（环节）都有其特定的运动自由度，因此当对对方运动链子系统某一关节（环节）实施擒锁时，其相邻关节（尤其是近躯干的上端关节）必会产生效应性运动，如此让其继续运动到某一特定位置时，也就是令其在一个方向上，运动到其生理结构允许的最大运动极限位置时（反关节状态），不但该关节失去自由度，还会因连锁反应，同时限制相邻关节，乃至整个运动链系统的运动自由度，形成锁定效应，即**所谓制其一点，固其全身的完全控制状态。因此，JKD 的擒锁法，也就是依据关节的运动特点，运动链的自由度和锁定效应规律，采用合理技法，利用杠杆和合力破分力的力学原理，巧妙而省力地控制对方整个身体和肢节运动自由度，以局部控制全身，造成固锁状态的攻击技法。**轻则伤筋动骨、重则致残。

JKD 擒锁法包含勒杀，窒息之锁颈技术，即柔术、柔道中所谓"绞技"，是在用上肢（或腿）锁制对方颈项时，依靠压迫其颈动脉、颈静脉和气管，迫敌无法呼吸，大脑供血困难而降服之。运用勒杀，窒息技术，轻则伤敌气管，在 6—9 秒内致其窒息或昏迷，时间稍长，即可能造成致死的严重后果。因此，**学员在练习 JKD 擒锁法时，必须控制用力，重在体会正确动作，不可急于求成，以避免训练中的无谓伤害。谨记！！**

请学员从以下几个方面去重点体验：

（1）悉心体会了解全身各运动链系统中各主要关节和颈部的生理解剖结构、薄弱环节、运动特点和运动自由度大小。

（2）切实体会三大运动链子系统中各相邻关节的效应性运动和锁定效应特征。即必须了解当对某一关节实施擒锁时，其相邻关节会产生怎样的效应性运动；将其控制于何种位置时，能将其主要相邻关节全部锁定，并最终实现完全锁定。

（3）要懂得利用自身各个部位，对手的身体和地面来限制对方的身体和四肢，以保证腾出手来，施展决胜的制服动作。

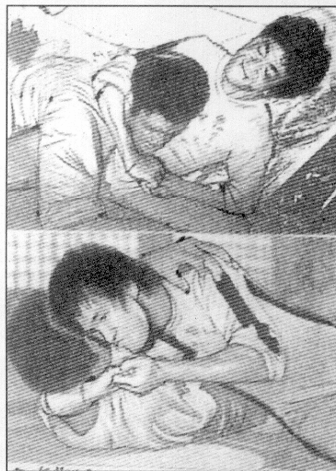
请学员以自己或同伴来实际体会擒锁机理，部位和用力方向、方法，洞悉各种基本擒锁状态和效果，以为掌握基本擒锁技法，以及与踢、打、设陷攻击的配合技巧，打下扎实基础。简言之，学员掌握了人体运动链子系统各主要关节的基本擒锁状态和机理，则无异于掌握了擒锁技的技术核心，如此，当可在实际格斗中，随心所欲、自由发挥，而不必拘泥于一招一式之中。

三类典型的擒锁技法

在 JKD 中针对人体三大运动链子系统均有不同的擒锁技法和实用性强的典型代表技术：

（1）**主躯干擒锁技法——主躯干运动链子系统是由头颈、躯干（胸腹）组成，以脊柱相连接的人体主干。**它是人类生命和运动系统的主体部分，其他运动链子系统均以之为基础，并围绕它进行生命活动和运动。

主躯干运动链子系统本身有较大幅度运动能力的只有颈椎和腰椎，故而对头颈和腰椎的旋拧锁扣，是 JKD 擒锁法重要组成部分，尤其是对颈部的固锁。因手力明显强于颈力，加上体重和身体动作的配合更能直接造成对对手运动链系统的控制，并直接危及生命——因为颈部本身就是极易创伤的脆弱区域，神经密集，血管丰富，亦是脊椎的关键走行处和呼吸通道所在，所以颈部的损伤，能引起对手一系列的身体损伤。



在《死亡游戏》中，李振藩宗师依靠地趟式侧面锁颈最终战胜身高力大的黑色巨人。请注意双手相扣之手法细节。

在 JKD 中，

颈部的擒锁技，既是关节技，亦上勒杀，窒息的严厉的攻击技，训练或实际运用中，务必注意控制用力（冷脆力极易造成严重后果）。

一般，对颈部的擒锁和勒杀有三种基本手段：**一是将对方头颈向前或向后扳拉，或左右旋拧到一定程度**，迫其气血不畅，颈椎和腰椎失去自由度，从而降服。用冷脆力则极易造成对方颈椎错位和气血管损伤，后果严重；（参见后面李振藩宗师亲绘技术草图）。**二是以单手或双手臂、肘部扼锁颈部和咽喉部**，轻则使对方无法解脱、呼吸困难，重则可导致对方关节错位，气血管损伤，乃至窒息死亡。因此，**在训练中注意锁住对方颈动脉，而不可直接以前臂内侧压迫咽喉和气管**。在《死亡游戏》中，李振藩宗师就是以锁颈技扼杀黑巨人杀手。**三是利用对方衣领或领带等物品，双手交叉抓住绞压对方颈动脉，使之大脑缺氧休克，或迫使其难以忍受而降服的技术**。（包括运用双腿绞锁对方头颈部的技术），在站立、骑坐于对方身上、仰卧其下或呈横卧状态时均可灵活运用。本课目训练以第二种方式为必练内容。

（2）**上肢擒锁技法**——上肢运动链子系统是人体功能最多，最灵活，运动幅度最大的运动链子系统，亦是 JKD 最主要的擒锁针对对象和擒锁技术表现形式最多的部分。**包括肩关节、肘关节、腕关节三大关节的擒锁技术。**

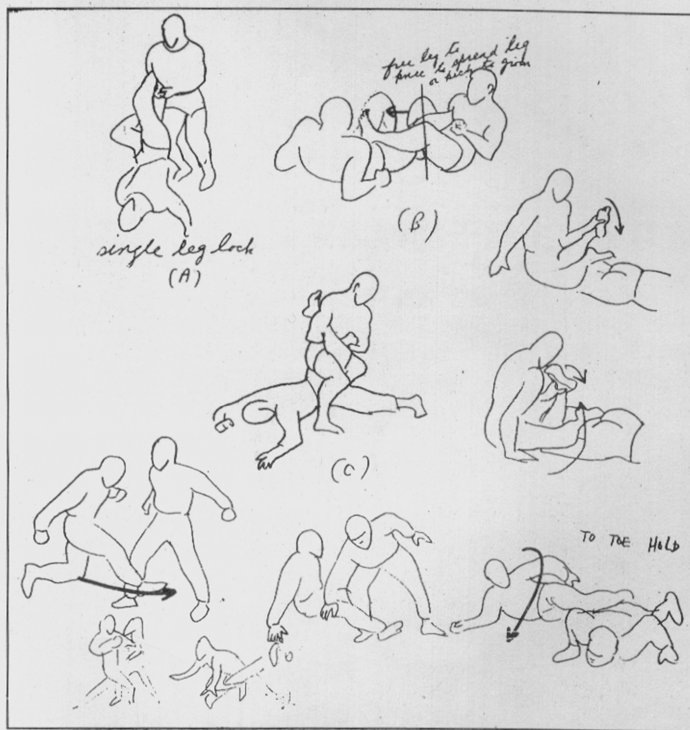
①**肩关节擒锁**：肩关节乃典型的球窝关节，有三个运动轴，手臂可绕之作前后、左右及垂直施转的动作，既是人体最灵活关节，亦是稳固性较差的一个关节。要固定肩关节，必须同时在肩关节两个运动轴上做擒锁，其技多样，手法各异，究其机理，**主要是通过反别手臂的动作，使手臂反别至锁定位置，即可控制住对手。**

②**肘关节擒锁**：肘关节构造相对比较复杂，属上肢中枢关节。因控制肘关节可最大限度地控制对方上肢运动自由度，所以**对上肢运动链子系统的擒锁，多半是通过对肘部锁定实现的**，其他针对肩关节、腕和指关节的擒锁，也必须依靠相应的效应性运动和锁定效应，同时锁定肘关节，才能真正形成锁定状态。

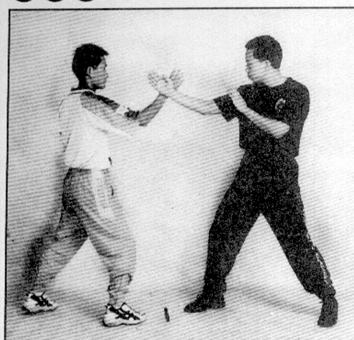
由于肘关节只能做屈伸运动，后伸角度极小，因而肘部的内收外展，实质上是借助肩关节运动来实现和完成的，因此，**锁肘时必须同时考虑到限制肩关节活动范围对肘关节的支持和补充作用。可以说，对肘关节的锁定，其实就是肘肩关节的共同锁定。另外，锁肘时应尽可能控制上肢运动链的游离端（指、掌、腕），使之产生效应性运动，以形成有利锁肘的姿势**，故中国功夫之擒拿有语云：**“擒肘必锁手，看肩锁全身”**，此需反复在训练中体味。一般，对肘关节的擒锁技有两类：**一是在对方手臂伸直，或将其拉直情况下，使用反别肘关节的杠杆力量实施锁定控制，二是在曲肘状态下，控制肘关节使之外翻或内旋至极限，形成锁定**。有学员曾来信问李振藩宗师在《猛龙过江》中是如何将罗礼士的手臂弄折的，其实就是在罗礼士将手打直瞬间，宗师运用双手一前一后，一内一外，以冷脆劲，反向拍其手腕和肘关节的“拍肘”技法，令其断肘。倘用长劲控制，则可形成肘部擒锁。

（3）**腕关节擒锁**：腕关节属上肢运动链游离端，其活动范围和幅度，得到上肢运动链和其它关节支持，活动范围最大，**常需配合其它关节擒锁技运用方可完全奏效**，加之腕部目标小，动作变化快，施技不易，故在本教程中不做为练习内容，有兴趣者，可参考有关腕部的“擒拿和反擒拿”的技术做练习。

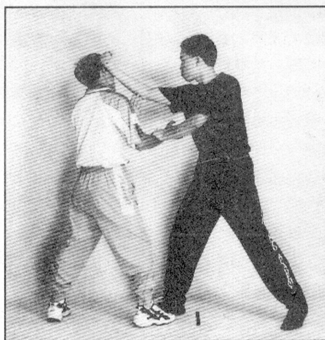
（4）**下肢擒锁技法——人体下肢运动链子系统有髋、膝、踝三大关节**，是格斗者转移变化，保持运动稳定平衡的基础，具有骨骼粗大，肌肉发达、力量大，稳定性大于灵活性的结构特征。在实践中，欲直接对踝、膝关节，特别是髋关节施展擒锁技，是相当困难的，因此，JKD 下肢擒锁技主要针对处于整个下肢运动链子系统末端，韧带脆弱，只有一个运动轴且活动范围小的踝关节，实施肘臂，腋下反别，利用力臂原理和效应性运动及锁定规律，造成整个下肢乃至全身运动链的锁定。在 JKD 中。**下肢擒锁技主要有踝关节擒锁和踝、膝关节组合擒锁两大类。**



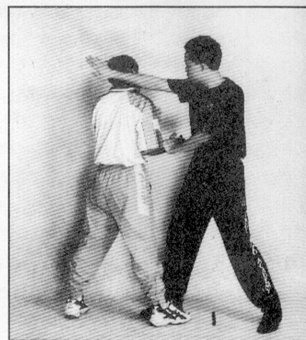
李振藩宗师亲绘有关下肢擒锁技术草图



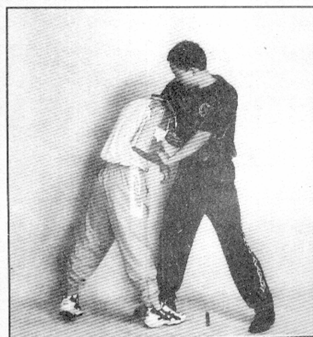
搭桥



拍手挂捶



一臂穿肩绕颈



正面颈锁



正面颈锁(后视)

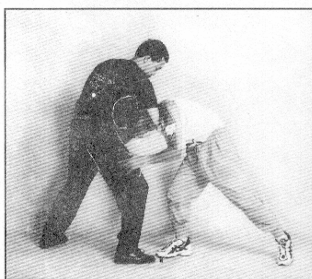
练习1　主躯干擒锁之正面锁颈法练习

1. 准备——双方警戒势,伸前手腕部相贴搭桥。
2. 后手拍其前臂,前手挂捶击头,然后顺势以前手从其右肩上穿过,绕其颈部下扳并顺时针向上扼转,后手配合控制其前臂,随即双手手指互扣用力夹肘锁紧,同时,双臂顺时针向上用力扼锁,压迫其咽喉部迫对方屈服。
3. 恢复原势,预备下动。

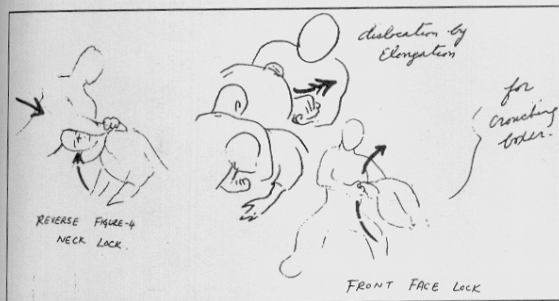
如此反复进行练习。

注意: (1)练习时,注意控制力度和动作速度。实际运用时,动作应干净利落。要有防备对方击裆等反击动作的意识。(2)此锁式多是在双方近身缠斗或设陷攻击范围内施展。可以在主动攻击中使用,也可在防御之后,比如是在防御准备俯身抱腿的对手时,作为反击手段施展。(3)此式擒锁手法主要是双手手指相扣式,即锁颈手在上,以前臂骨直接压迫对方喉结的双手手指紧扣式锁法;也可采用一手搭其肩,以锁颈手握住搭肩手腕的杠杆式手法;另一变化方式则是一手扣锁其颈,另一手从对方同侧腋下穿出反抓其肩背衣物,然后一腿后撤,突然沉身跪下,令对方无法采取反击动作的别臂跪式严厉锁法。(图见参考例)(4)此锁式严重者可导致对方数秒内窒息乃至伤亡。

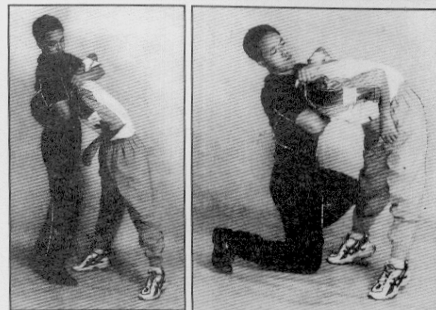




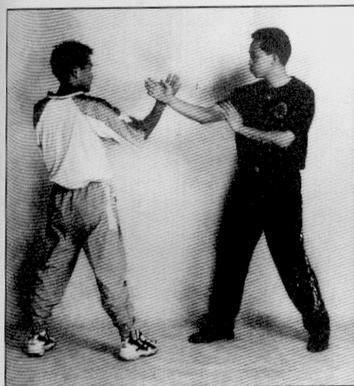
【参考例】 在对方俯身抱腿时锁其颈部控制

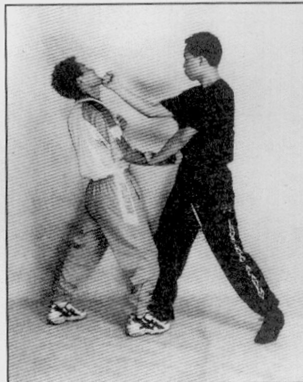


【参考例】李振藩宗师亲绘正面颈锁技术草图



【参考例】别臂跪式正面颈锁



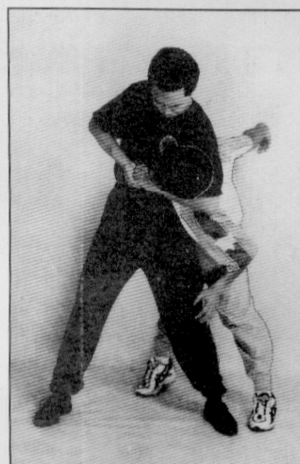




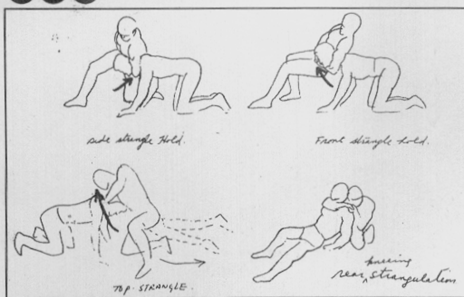
练习 2　主躯干擒锁之侧面锁颈法练习

1. 准备——双方搭桥。
2. 后手拍手拍开对方前手，滑进前手冲捶并顺势抓住对方左侧头发扭转，随即后足上步于对方后足之前，前足背步，同时后手从对方右肩上自后绕锁下压对方头颈部，双手手指相握，将对方头颈部固锁于左腋窝下，手肘用力上提同时逆时针扭锁其咽喉和颈椎，使对方无法忍受而降服。
3. 恢复搭桥，预备下动。

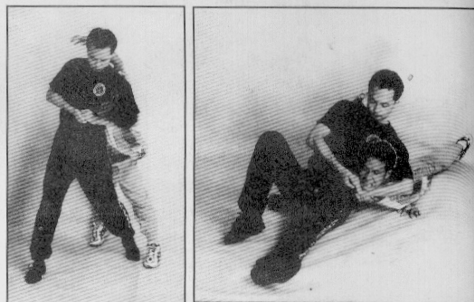
如此反复练习。



注意： (1) 此技采用的亦是双手五指相扣的扼锁手型。施技时，应以锁颈手前臂大拇指一侧直接压迫对方喉结，并在收紧手臂同时以顺时针上拧之暗劲扭转其颈，(2) 当对方处于半跪状态时施技，最好是仰靠上身，上提其颈，而形成对手无法反抗的杠杆擒锁姿势。也可同时一足向前滑出，利用整个身体下坐力量将对方致倒，对方倒地后，由于地面限制，其完全无法动弹，以致形成完全擒锁状态。但需注意控制动作程度，因易造成严重之伤残效果。(图见参考例)

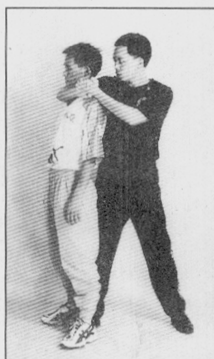


【参考例】李振藩宗师亲绘半跪状态下的颈锁技术草图



【参考例】沉身下坐式侧面颈锁法(严厉!需谨慎!!)







练习3 主躯干擒锁之背后锁颈法练习

1. 准备——对方垂手自然站立,习者立于其后。

2. 侧身上步于对方双腿间,前手手掌朝下,从对方背后绕过其右肩到左肩处,以大拇指外侧之前臂直接抵住其咽喉部,左手掌心朝上,以小指一侧抵住其颈动脉然后双后合握,双臂收紧,上体紧贴对方后背,随即后足撤一步成低马步,双手腕关节顺时针扼转收紧,头部紧贴其头同时,用力向后向下锁拉,迫使对方上身后仰,极度难受而降服。

3. 恢复原势,预备下动。

如此反复进行练习。



【参考例】将对方拖坐于地的颈锁动作

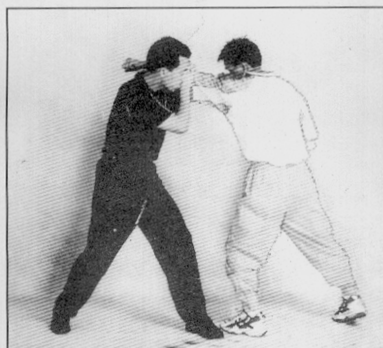
注意: **(1)施技时,注意控制用力和动作速度,切忌过猛造成对方咽喉部或颈椎严重创伤。**(2)必须侧身后拖使对方后仰,甚至被拖坐于地,如此可限制对方动作,防其反击。(3)**此技手法乃全掌相对合握式**;也可采用"4字型"杠杆式锁法,即一臂锁颈,一臂手掌抵紧对方后脑,然后锁颈手抓握其肘弯,形成紧密的锁定手型,此技较双手合握式锁得更为牢固,可用于锁制大的关节,因此在各种擒锁中较为常见,当然,其施技简捷度不如双手合握式。(4)此技可以在对方背后作偷袭手段使用,也可在正面与对方攻守当中顺势从侧面踏入,转至其后运用。(5)如果一手从对方手臂下穿出,将其臂同时锁住的背后锁颈法,叫"连臂锁",其基本要领同前。(图见参考例)




【参考例】"4 字型"杠杆式背后颈锁法

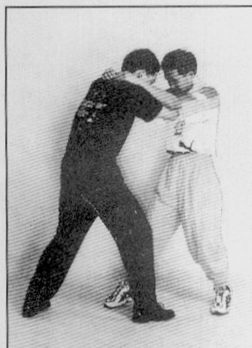



【参考例】侧面踏进，背后颈锁





【参考例】连臂锁技术动作



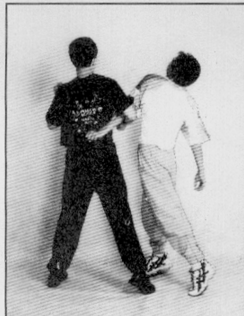


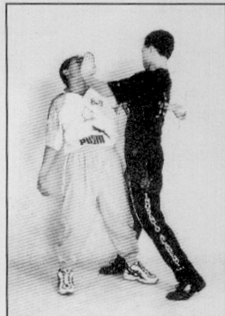

练习 4　上肢擒锁之绕臂肘锁法练习

1. 准备——双方成缠斗姿势。
2. 处于内侧的一手，从对方肩上向外向下再向内向上，以肘弯绕住对方同侧上臂近肘关节处，并使对方前臂被夹在腋窝下，顺势用力向上提别，使对方肘关节负痛降服。
3. 恢复原势，预备下动。

如此反复进行练习。


【参考例】别肘推肩


【参考例】绕臂转腰别肘


【参考例】别肘掌击

注意：(1)在近身战中，不论是顺势，还是主动创造条件，只要你的手肘处于对方同侧手肘之上，而对手手肘呈屈肘半伸或直臂伸出状态，均可施展此一有效锁法。(2)动作要圆滑，快速有力。(3)另一手注意限制对方防其反击。为更有效地控制对手，绕臂成功后，还应以同侧手掌反向猛推对方同侧肩膀，迫使对方后仰无法反抗，甚至摔跌；也可反其关节方向快猛转身，令敌肘部重创或摔跌；也可一手锁制，一手重击其头部等等(图见参考例)。(4)**注意要绕锁对方肘关节靠上臂处，且要使对方前臂夹别于腋窝之下，形成支点。**(5)学员可以空练，和同伴对练，亦可以一木棍作练习，体会其要。



★练习5
上肢擒锁法之十字锁肘法练习

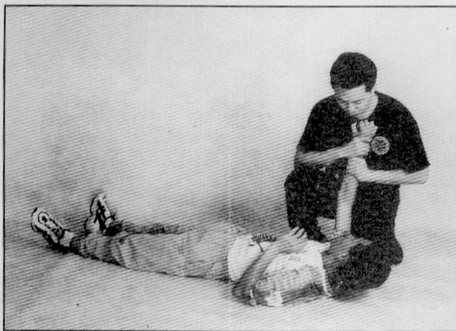
1. 准备——对方成仰卧姿势，习者处于对方身体右侧，成半跪状，双方身体形成十字形。

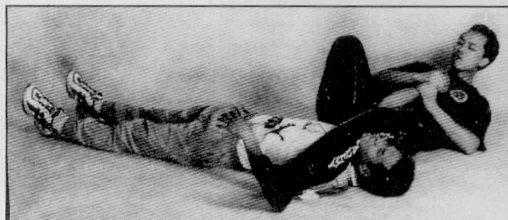
2. 对方伸右臂抓习者衣领，习者双手拇指朝内，四指朝外抓住其手腕上提扭转使其肘尖朝外。

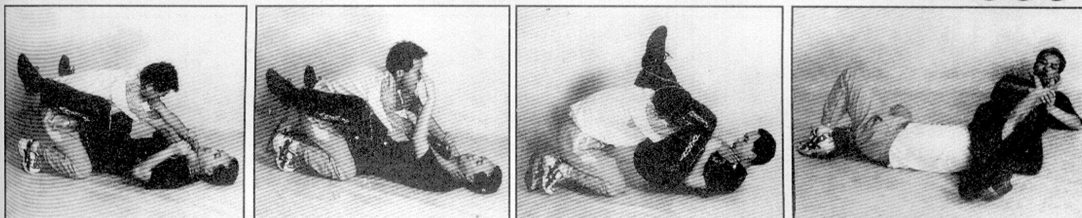
3. 随即坐地，同时左腿从对方颈部向其左肩上伸直下压，右足尖抵其腋下双膝夹住对方右臂(使肘尖朝下)，小腹上挺，身体后仰，双手拉紧其臂以大腿内侧为支点反关节下别，迫使对方难以忍受而屈服。

4. 恢复原势，预备下动。

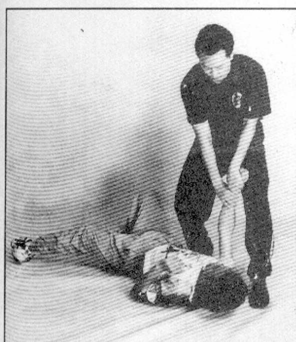
如此反复进行练习。



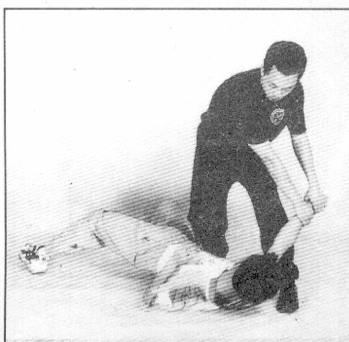




【参考例】地面缠斗状态下顺势施展之十字锁肘法



【参考例】抓臂直拉

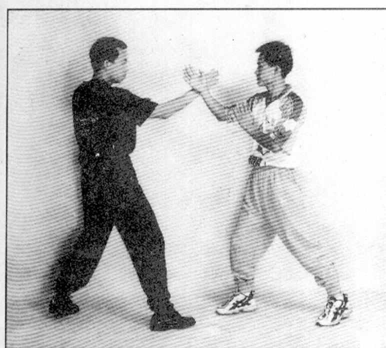


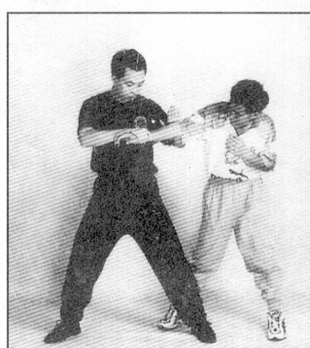
胫部别锁

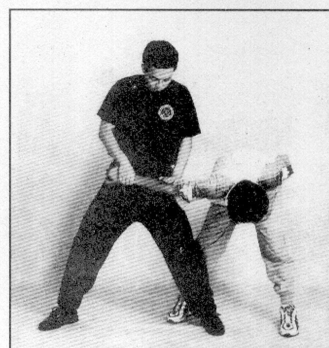


转为十字锁肘法

注意： (1)坐地时臀部尽量贴紧对方肩下。以限制其动作。(2)坐地腿压头，双手后拉，控制对方手臂肘尖向下，双膝夹臂挺腹，几个动作应一气呵成。(3)此技可在摔倒对方时使用，亦可在处于下方的地面缠斗中，双手抓其一臂，双足互勾夹其臂其颈，以十字锁肘将其致倒制服(图见参考例)。(4)也可在摔倒对方呈仰卧时，直接抓其臂反关节呈十字形别锁于大腿或小腿胫骨处。(5)此技在柔道中称为"腕挫十字固"。



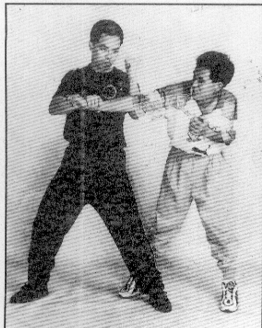




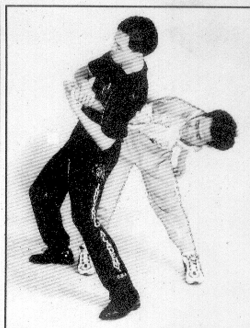
练习6　上肢擒锁之压肘式锁法练习

1. 准备——搭桥。
2. 前手搂抓对方手腕，顺势向后猛拉并向内缠转其腕部，使其手臂直伸，肘尖朝上，同时，后足上步，后手成掌贴按其肘关节正中，以掌底着力，随转身上步之势推压，前手同时上提其腕形成反关节，迫使对方难受俯身而降服。
3. 恢复原势，预备下动。

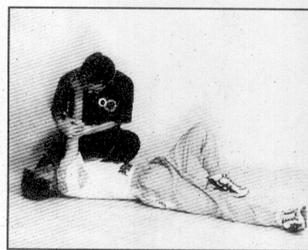
如此反复进行练习。

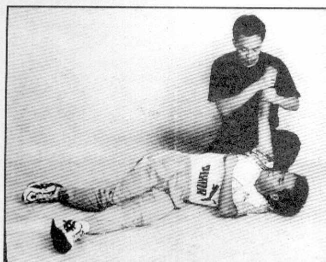

【参考例】肘臂推挫锁肘式

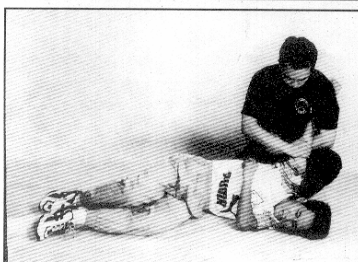

【参考例】手臂下砸压肘式


【参考例】腋下压肘式

注意：(1)此技若用脆快劲力，可致敌肘部伤残；用沾肢长劲，则可以掌部较大范围之控制，锁定对手。(2)实际运用中，也有以肘臂横向用力推压或挫击；以前臂尺骨一侧压砸；以一臂屈肘转身腋下夹合其肘部，同时拧提其腕，身形后靠腋部抵肘向下沉力；以及在对方侧卧直臂状态下，以肩为支点，双臂合力压锁其肘等压肘式擒锁法变化，学员只需理解其中反关节和杠杆原理，加以练习体会，自可灵活运用。


【参考例】以肩为支点的跪式压肘法






半跪式4字型锁肘

练习7　上肢擒锁之4字型锁肘法练习

1. 准备——对方成侧卧状态，习者半跪于其后侧。

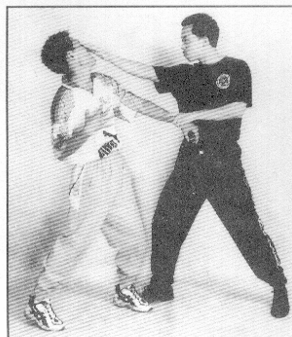
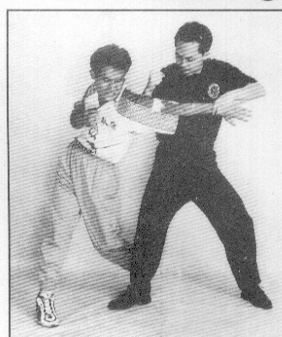
2. 对方伸直右手臂抓衣领，习者双手抓其腕斜推，以左腋夹紧对方右前臂，左手从其肘下向里穿出，右手贴抓对方右臂肱二头肌近肘关节处，左手握抓自己右臂之手腕或肘弯处，双臂收紧上提，反关节压迫对方肘关节，形成4字型杠杆式肘锁迫对方屈服。

3. 恢复原势，预备下动。

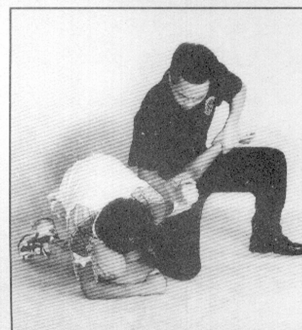
如此反复进行练习。


【参考例】半蹲式4字型锁肘

注意：(1)此类杠杆锁式一旦形成，往往就是完全擒锁。多是在摔倒对方，或在地面缠斗时，或紧接某一锁式，在对方手臂处于特定状态下时实施，因此多属连接性最后制服式擒锁手法。(2)其变式有半蹲反关节式等。(3)施展此技要求扭转对方手臂使肘尖朝下，而支点在对方肘关节靠上臂处，以形成反关节杠杆。

练习 8　上肢擒锁之压肩式锁法练习



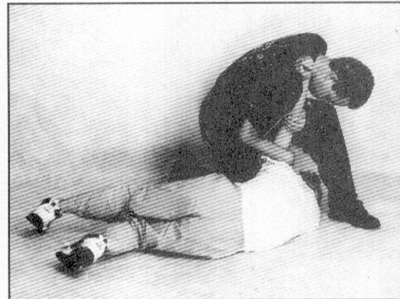
1. 准备——搭桥(后手与其前手搭桥)。
2. 后手搂抓对方手腕暗劲扣卷猛力后拉,前手标指。不停,前足跨入对方前足内侧,后手继续控腕拉带,迫敌肘直臂伸,前手肘臂贴压对方肩关节,逆时针转体,背肩前探,迫敌跪地遭擒。
3. 恢复预势,准备下动。

如此反复进行练习。

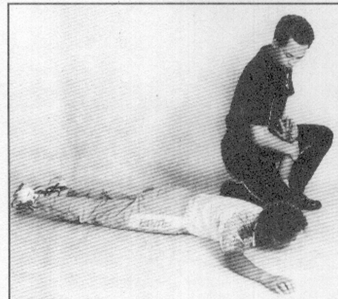
注意:(1)后手上提扣卷,前手肘臂按压,上体前俯转体要整体发动,一气呵成。(2)如果采用手掌压肩擒锁,则成掌压式压肩锁。(图见参考例)(3)一旦形成此锁式,还可顺势转化为的倒地腕挫肩固式;膝压式,腿别式等完全擒锁。(4)与压肩式锁法类似的,还有腋固沉坠式锁肩法,此技利用自身重力下坠锁肩,对对手有极强之破坏力。(5)在 JKD 中,另一常见锁肩法是一手向上扭抓敌腕,一手向下扳拉对方同侧肩部,依靠上步转体之弧形整力,迫敌倒伏的擒锁法。



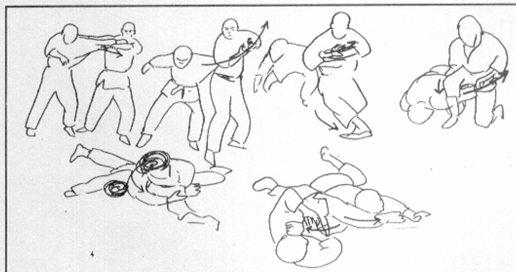
【参考例】掌压式压肩锁

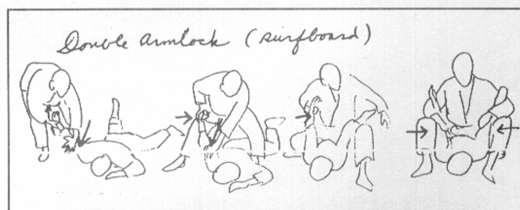


【参考例】倒地腕挫肩固式

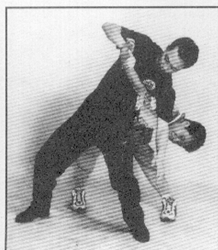
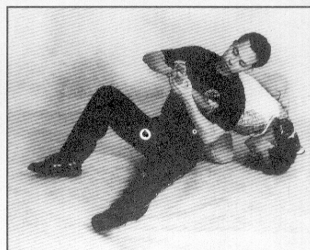


【参考例】膝压式

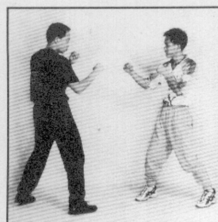


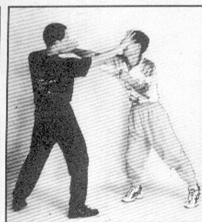


李振藩宗师亲绘技术草图·列出肩部擒锁多种变化

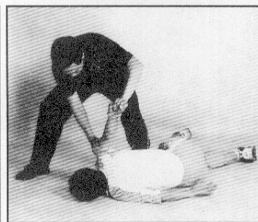
【参考例】腋固沉坠式


【参考例】对峙


摊手扑面掌

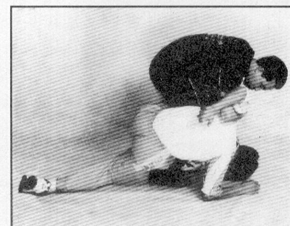

扭臂扳肩


上膝


扳肩致倒







★练习9　上肢擒锁之缠肩式锁法练习

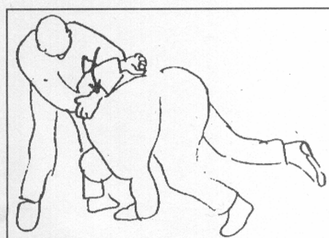
1. 准备——搭桥(双方采用左势或右势均可)。

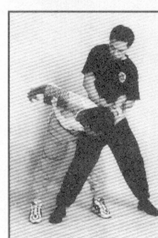
2. 前手搂手回带同时后手冲捶攻击。随即后手肘臂砸切对方肘弯，从其臂内侧腋下向其肩后穿出，前手在对方肩上顺势抓住穿出之后手腕部，用力收紧向下向内猛力缠压对方肩关节，同时配合逆时针背步转体整体力量，迫敌跪地降服。

3. 恢复原势，预备下动。

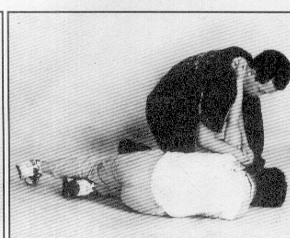
如此反复进行练习。

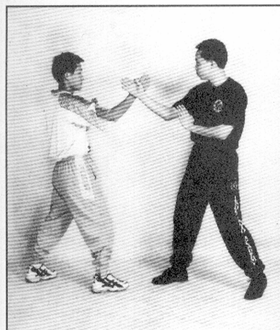
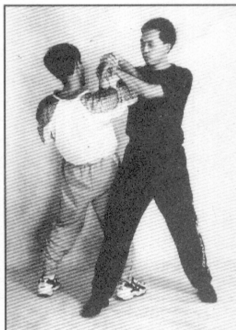
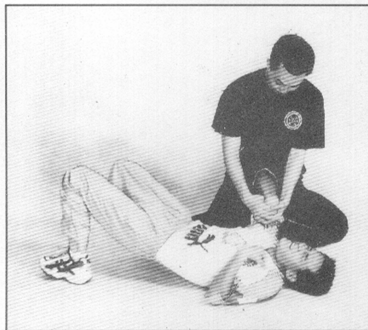
注意：(1) 此技可在搭桥接触(主动攻击或防御招架)或近身缠斗时顺势应用。(2) 其变化方式有"4字型缠肩锁"以及顺势将对方手臂(肘尖朝上)反关节扛锁于肩的扛肩锁。(此时在对方肘关节和肩关节两个劲节同时产生作用)。(3) 想一想利用此技将对方制倒后，可连接哪些完全擒锁方式?


宗师亲绘技术草图

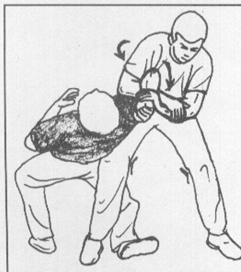


【参考例】4字型缠肩锁


【参考例】扛肩锁肘制倒接腕控肩固

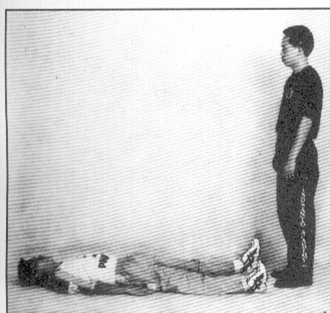
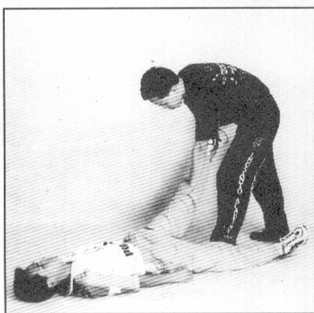
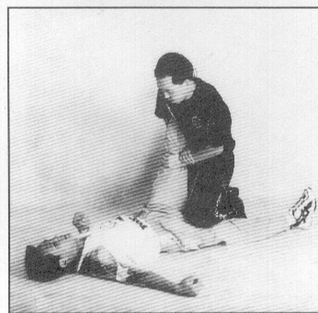




练习 10 上肢擒锁之屈肘折腕锁法练习



1. 准备——搭桥。
2. 前手抬肘翻腕抓住对方手掌或手腕折腕前推，使其肘部屈曲后翻，后手自对方肘弯上横穿抓住自己前手手腕，(也可直接抓紧控制对方肘弯处)上身前倾，用力向下弯折对方手腕，同时前足上步至对方前足后侧，后足背步转体下蹲，使对方摔跌。在对方身侧，以腹部为支点顶住其肘关节，双手用力弯折其腕，彻底制服之。
3. 恢复原势，预备下动。

如此反复进行练习。

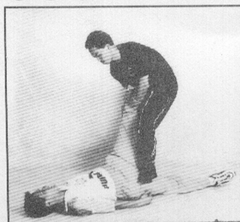




练习 11
下肢擒锁之单足锁法练习

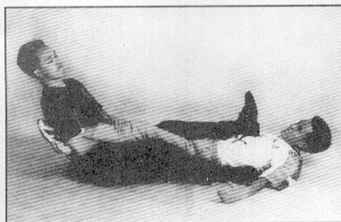
1. 准备——对方仰卧，习者站在其双足之前。
2. 跨步蹲身，右手抓其左腿足踝，左手按在其膝关节处。
3. 随即右手臂从对方小腿下穿向内侧(以腋窝夹紧对方小腿足踝)，并抓握按在对方膝关节之上的另一臂之腕部，形成4字型锁，同时，左膝向下跪压对方右大腿根部或裆部，形成单足擒锁。
3. 恢复原势，预备下动。

如此反复进行练习。

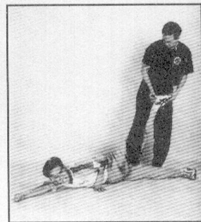
注意： (1)此类下肢锁式大都是在以抱腿或接腿摔法将对方摔倒之后应用。(2)对方仰卧状态下的单足锁法，除练习动作外，还有以一足踩踏对方大腿的站立式单足锁法；双手互握上抬，上体后仰，以腋部压迫对方足踝关节的锁式(参见李振藩宗师亲绘下肢擒锁技术图)；坐地，一足前伸限制对方身体动作，身体后仰，压迫其足踝阿蹊里腱的坐地式锁法。(3)具体应用时，亦可紧接扭转对方足踝部，迫其翻身成俯卧状，然后施展站立式锁或坐腰式锁。另一单足锁技术，是迫敌翻身俯卧后，坐下，一腿屈膝夹住对方腘窝为支点，一手用力向下反折对方踝关节，使其跟腱剧痛降服。如同时以另一手抓其发后拉，更可使对方全身无法动弹。其变化运用还有以上体和一手别足反折，一手抓发或双手后扳头颈，控制对方脊柱的锁式；坐地，双手扳跟折足，上体后倒的锁式等。(5)以上锁式，均以对方足踝关节和跟腱为擒锁目标，按反折和左右拧扭反关节之诀施展，使“胳膊也能拧过大腿”。请学员充分领悟其中要诀，形成自己最拿手的，则自如应变，当非难事。(6)此技为必须熟练掌握的最基本最常用擒锁技法。

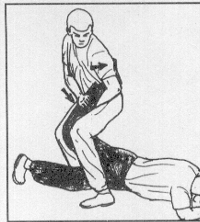


【参考例】站立式单足锁



【参考例】坐地式单足锁法

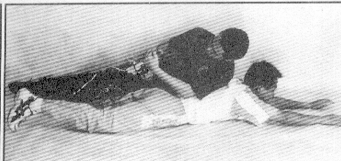




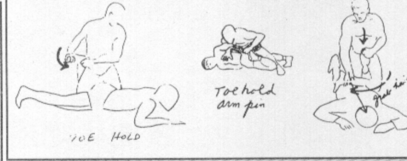
【参考例】扭转对方使之俯卧，施展腋固单足锁



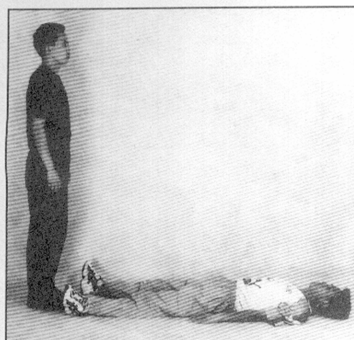
【参考例】膝夹·反折单足锁

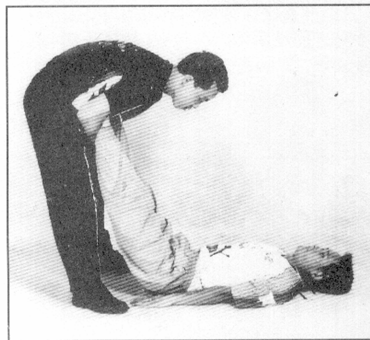


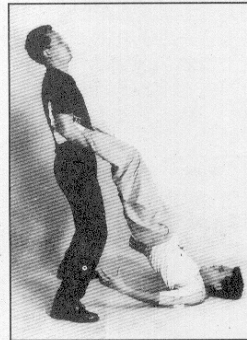
【参考例】坐地·膝夹·上体后仰折足之单足锁



李振藩宗师亲绘单足锁技术草图

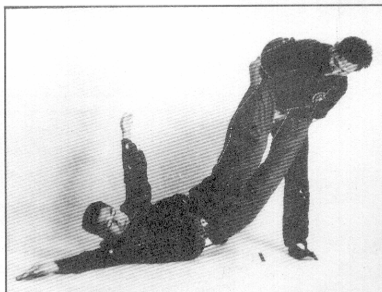


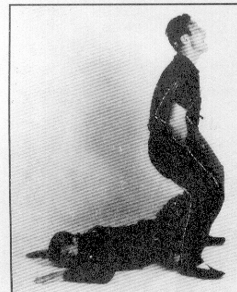




练习 12

下肢擒锁之双足锁法练习





1. 准备——对方仰卧，习者一足跨入，俯身屈膝双手托起对方双腿小腿并以双腋夹住对方足踝部。

2. 双手用力向上托抬，同时上体稍后仰，腋部用力紧夹，暗劲后折对方足踝跟腱，令其巨痛。

3. 随即双手用力逆时针（或顺时针）别转其足踝，一腿同时跨过对方身体，转腰使对方翻身成俯卧状。然后腋下紧夹，别其跟腱，令对方负痛屈服。

4. 恢复原势，预备不动。

如此反复进行练习。

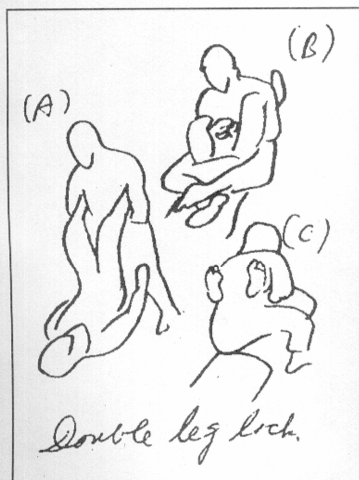


【参考例】对方仰卧状态下的坐地双足锁式



【参考例】俯卧状态下的坐腰式双足锁式

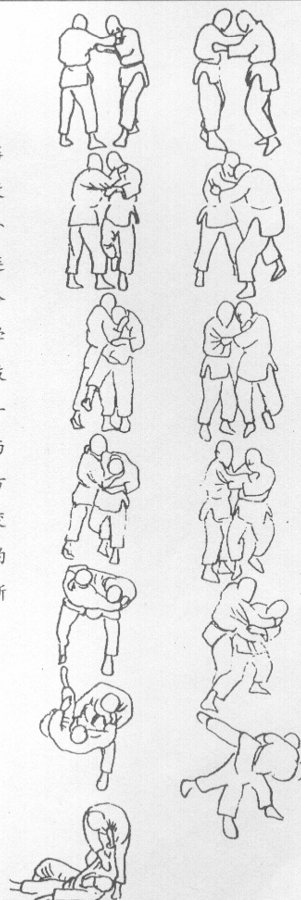
注意：(1) 此锁式和单足锁原理一致。(2) **本练习系对方仰卧和俯卧状态下两种双足锁技术的二合一练习。**(3) 无论对方是仰或俯卧状，除站立式锁以外，还有后躺交叉夹腿锁式，或坐腰锁式等躺卧式锁法基本变化。



李振藩宗师亲绘双足锁的几种基本动作领悟其中关键所在

【研究课题】

右图系李振藩宗师亲绘之柔道投技（摔技）(1) 大外刈和 (2) 体落之连续动作图解，试分析和我们前面所学基本摔技中哪种技术类似？试研究一下各种基本摔技与随之可能的擒锁方式的配合及其变化，总结出自己的实验结论，并不断验证完善之……





截拳道三要素之三:【非传统性】

春天的枝头







真正的搏击,亦即变化莫测的现实状况,系具有生命的实体。

——

固定的形式可以说是武术家们进步的绊脚石、阻碍了新生命的交流。

——

使用拳击家、空手道家或功夫家等专家的眼光,观察街头巷尾的打斗,其结果难有完整的客观性,因为专家往往容易受门派片面观点的局限。

——

因此,唯有以不为任何门派所限的观点来观察,才能明确察得格斗的整体性,亦即不带任何偏见的观点,是窥得事物整体性的必要条件。

——

格斗绝不因你是不同的派别,无论是功夫、空手道、柔道或其它的而有所不同。

——

有些门派偏重直线的动作,也有些门派偏好曲线或圆形的动作。此种偏于某一面的武术皆非自由的。而截拳道之技巧端在自由地运用各种的动作,系一启发自我之武道。武术绝非是装饰物。一种选择的方法,无论多正确,亦惟有使人限于一模式内。

——

各种武术风格均由人来创造。

——

人,活着的人,创造武术的人要比任何已经建立的各种武术体系重要得多,也更有价值。

——

取消武术体系中的界限,格斗就永远新鲜,充满活力。

——

真理是与敌人的关系,不止地移动,灵活变化,而非静态的。

——

截拳道是无所谓形的,故亦可适于任何形;且因其无分派别,故亦可适于任何派别。因此,截拳道使用一切手段,但不受特定手段的束缚。

——

我祈望今日的武术家能更加注意武术的根本,而非武术繁盛不实的花叶、枝节上,而在枝节处的争论是可以由根本处了解的。

唯有探寻根本,才是悟得开花奥秘之道。

——

技巧的学习容易。对于各人独特的风格与个性的培养则否。

——

截拳道的教授中没有预定的动作设计和套路,截拳道根本不需要这些东西。但是,我们应该考虑到"不成形"与"无形"之间的微妙区别,前者代表无知,后者代表超越。

——

在我们最终全面地理解了我们自己和我们的潜力后,我们才能真正领悟真理,毕竟,武艺的探索本质上是自知。

——

你必须接受一个事实,那就是除了你自己任何人都帮助不了你。

我所能给予的亦只有适切的药石以治某特殊的失调





AS FAR AS OTHER STYLES OR SCHOOLS ARE CONCERNED ········· TAKE NO THOUGHT OF WHO IS RIGHT OR WRONG OR WHO IS BETTER THAN. BE NOT FOR OR AGAINST.
FOR IN THE LANDSCAPE OF SPRING THERE IS NEITHER BETTER NOR WORSE? THE FLOWERING BRANCHES GROW NATURALLY. SOME LONG. SOME SHORT

这是挂在伊鲁山度武功学院的李振藩宗师关于"春天景色"哲理的英文牌子。

罢了。

——

学习是一个不断发现的过程，这个过程永无终结。在截拳道中，我们不以积累开始，而是以发现我们无知的缘由开始、发现始终活跃于整个学习的过程中。

——

简单的了解一些功夫知识并不能使你们成为真正的武术家。一个真正的武术家应该掌握武术之内涵。

——

我的真理不是你们的真理。

——

由陈旧、传统的模式中固然可以获得安全感，但惟有不断创新才能获得永存。

——

一个人要学习原则，遵守原则，还要能突破原则。换言之就是能够进入一个模式而不被禁锢其中，能够掌握原则，而又不被原则所束缚。

——

人的解放也是这样一种真理——超越风格与定律。

——

欲突破自己，需要深知自己之自觉。

——

倘欲了解武术中之真理，洞悉你的敌人，你必须抛却一切门派的观念，捐弃偏见，喜欢和不喜欢等等。然后，你的心灵方可能平和而一无偏颇。在此种沉静中，自可清楚，整体地视物。

——

完美的道路只对那些又选又挑的人方是困难重重的。无所谓好，亦无所谓坏，如此心灵方可证明：一发之差犹如天地之别。倘真理证明于你面前，则永无是或非。是与非的挣扎是心的大病。

——

凡事没有绝对的好与不好。有好的一面，必定也有不好的一面。

——

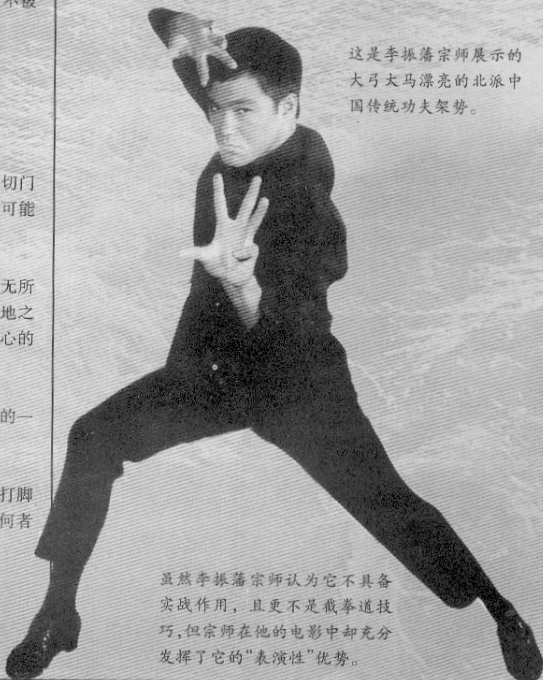
不要关心何者是柔，何者是刚，踢击与拳打，擒摔与拳打脚踢，长距离与贴身搏击之好坏。因世上并无确切的何者比何者强。

——

正如春天的景色一样，开满鲜花的枝头，自然生长，长短不一，错落有致。

【笔者注】

"非传统性"在截拳道中象征着自由、创新与自我发展——以无法为有法，以无限为有限。



这是李振藩宗师展示的大弓大马漂亮的北派中国传统功夫架势。

虽然李振藩宗师认为它不具备实战作用，且更不是截拳道技巧，但宗师在他的电影中却充分发挥了它的"表演性"优势。

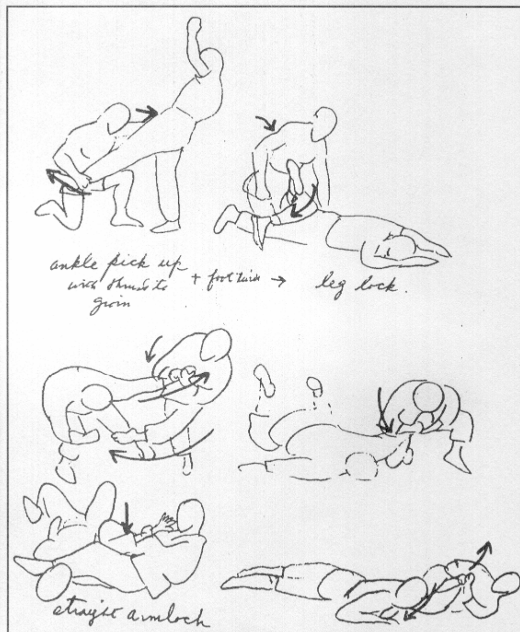
课目 26　擒摔法之配合训练



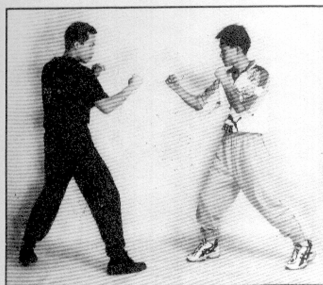
在 JKD 中，**踢、打、设陷和擒摔四大范围技巧，虽然在技术类型上各自独立，但实际运用时，却应是能够相互转换运用的一个不可分割的整体**。因为格斗中，没有任何万能的技术可以用来应付任何情况或范围下的格斗。例如，仅仅应用拳击时，跆拳道者不是拳击手的对手；但如果可以用上踢击，跆拳道者可轻易击败拳击手；但跆拳道者的腿一旦被摔跤手擒住，则极有可能被摔倒，并被牢固地锁制于地，无法动弹……拳击强调拳打范围的技术应用，跆拳道强调踢击范围技术应用，而摔跤手则习惯于擒锁范围的打斗，一旦他们进入不熟悉的范围，擅长技术受到克制，等待他们的都只有一个结果：失败。因此，**JKD 者绝不片面强调踢击比拳击强，或摔跤比踢击好，而是强调发挥四大范围技巧 1 + 1 大于 2 的整体和系统之用，即根据环境和范围不同，灵活地转换运用不同技巧，从而最大限度地发挥它们的配合功能——“对手的技巧就是我的技巧”**，该用踢打用踢打，该用擒摔用擒摔，如水一般，适应任何情况和任何对手。

学员在掌握基本的踢、打、擒锁和摔法技术之后，如果不懂得如何联合应用它们，将它们融合为一个整体，则所掌握的基本技术无异于一盘散沙。因此**不同类型的技术配合运用能力就成为本教程中级阶梯训练的重点**。前面课目我们学习了踢拳的配合应用，**本课目则着重于培养学员擒摔联用的技能**。

谨记一点：**进行主动的擒摔必须先配合虚招或先行的踢打；在反击中运用擒摔，亦要在有效的防御或踢打反击之后运用，而不可贸然的直接施技**，以免被对手以“**好拿不如赖打**”之诀所伤。（注：标“★”符号者为参考练习内容）



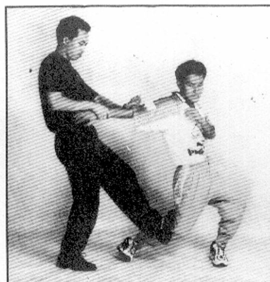
李振藩宗师亲绘擒摔配合技术草图


对峙


低位侧踢


前手冲捶虚招与对方搭桥

【练习 1】


搂手拦门踢


压肩式擒锁制倒


抓发跪膝压肩完全擒锁

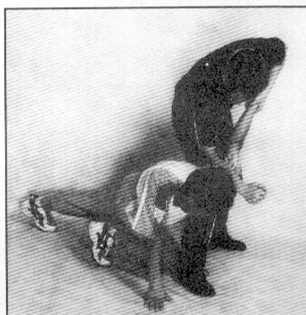

对峙


后手摊手防前手冲捶

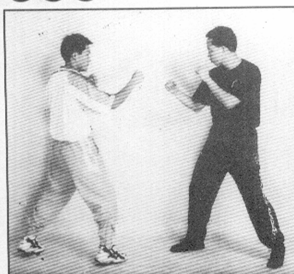

膀手防御后手冲捶

★【练习 2】

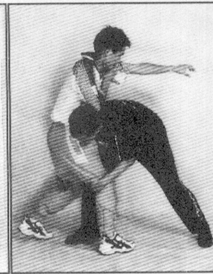

搂手挫肘


压肩制倒


大腿别肘锁

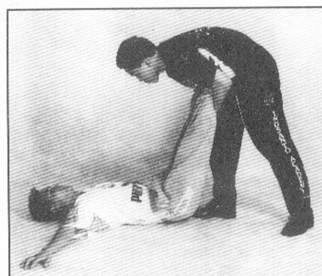

对峙

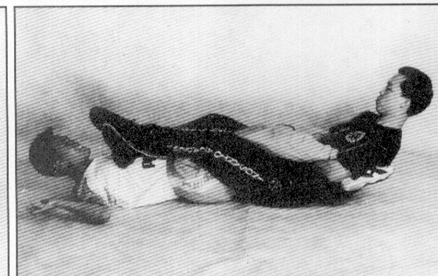

拍手标指反击

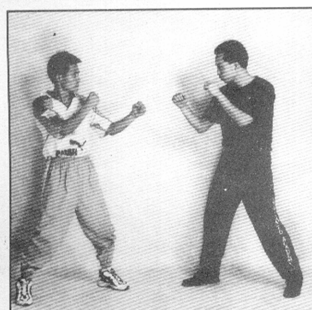

俯身抱双腿

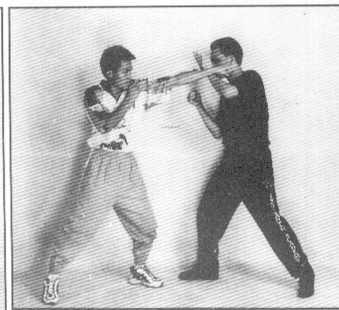

摔倒

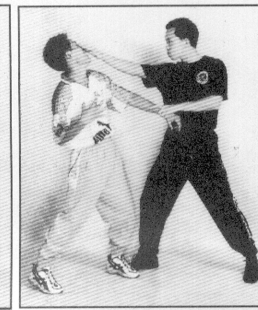
【练习3】


腋固其踝


坐地仰身双足锁

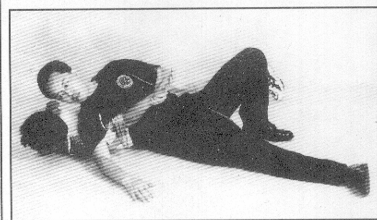

对峙

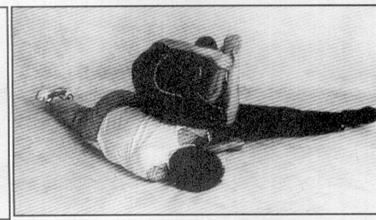

斜进后手摊手防

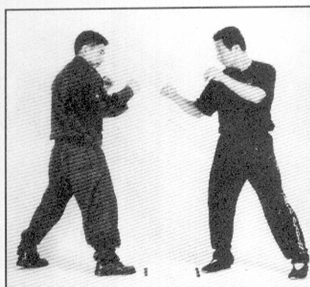

接手标指(冲捶/挂捶)反击

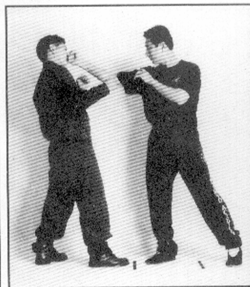

腋固压肩

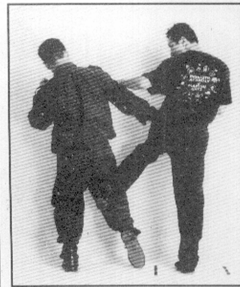
【练习4】


制倒


形成完全擒锁

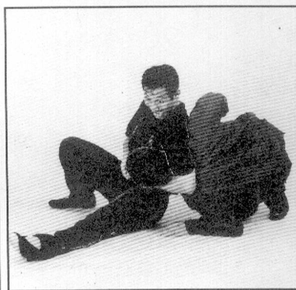

对峙


进步前手冲捶


后足勾踢

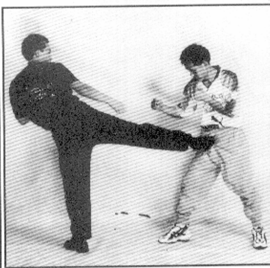

扳颈上膝


侧面颈锁

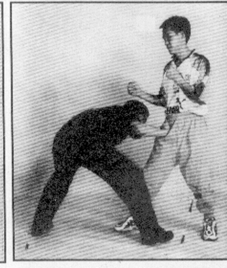

沉身完全制服

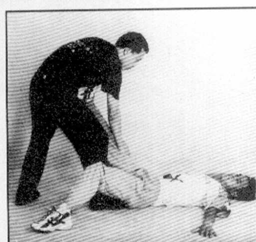
★【练习 5】

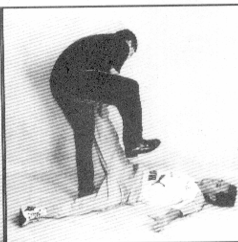

对峙

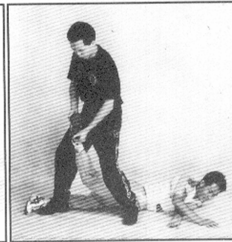

前足低位勾踢

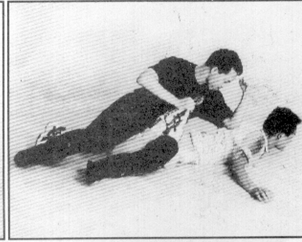

落步前手高位抛手掌击


抄踝按胯

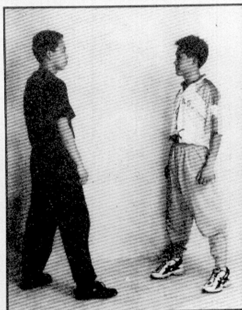

制倒


按膝腋固锁踝·下踩

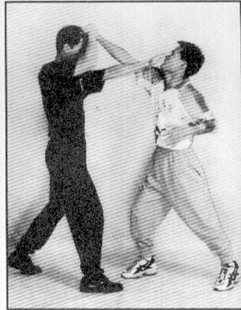

扭足使俯卧

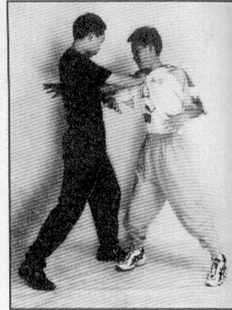

膝夹·折足·肘击

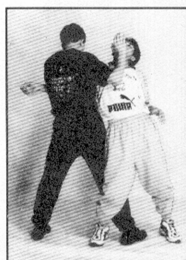
【练习 6】


自然站立


对方进步抓发


一手紧抓对方之手一手标指反击

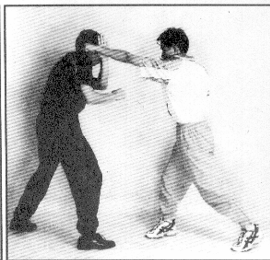

上步绕臂肘锁

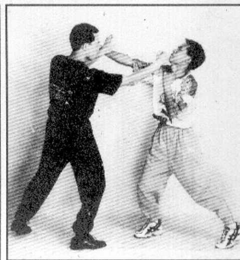

上步别腿击领摔


施展4字型肘锁

【练习7】

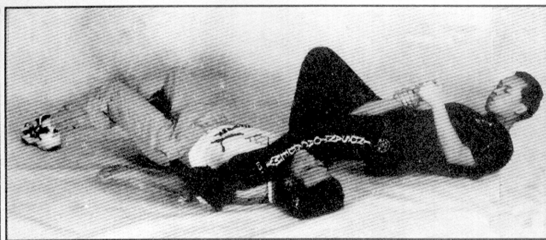

对峙

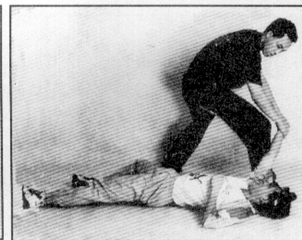

左侧闪高位拍防


后手摊防前手冲捶连消带打


搂手·背步·挟腰


摔倒

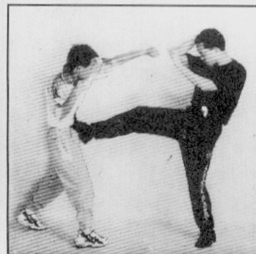

施展腕挫十字固锁


也可采用胫(腿)别肘锁

【练习8】

★【练习 9】


对峙

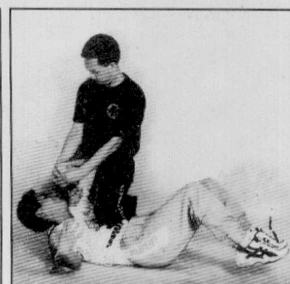

正面刺蹬阻截长距勾捶

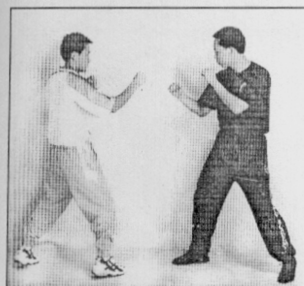

膀手防其冲捶


接手掌击(冲捶/挂捶)


砸肘


后足上步·折腕屈肘锁制倒


腹顶折腕锁·跪膝


对峙


后手外门拍手·前手中位冲捶反击

★【练习 10】


踏入对方侧后


背后连臂颈锁


退步下拉完全擒锁

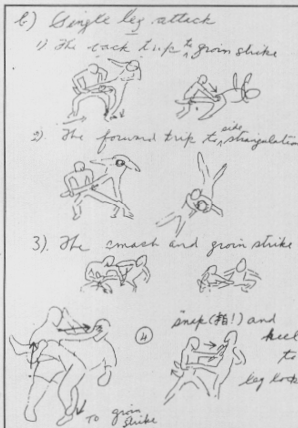
★【练习 11】 自由配合练习

请学员在练习 1—10 基本掌握的情况下，参照相关原理、结合前面掌握的摔法、擒锁法，在未来的训练中，练习各种可能的变化情况和自由配合变化方式，不断总结、提高，以最终形成 4—5 种你个人的擒摔“得意技”。

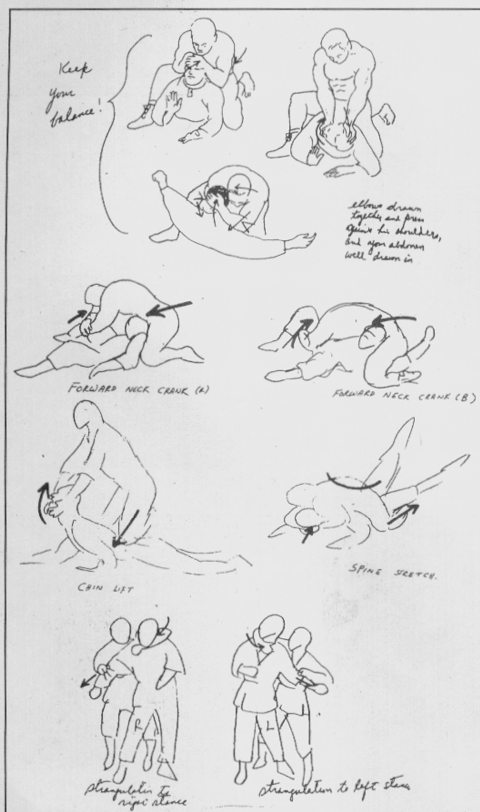
注意：思考体验从近身缠斗时和从一定距离搭手接敌时，这两种不同范围下施展擒摔和踢打配合时有什么不同。请务必思考加实践！有机会，建议每位学员详加研究一下柔术，柔道和擒跤，从中吸取你所要的。



李振藩宗师擒摔技【研究真迹】



右图是宗师关于四种接腿摔技的技术草图



李振藩宗师关于颈部锁法的技术研究草图





美国海军陆战队六周体能特训法

李振藩宗师所创立的JKD致全力于真实格斗之需,因此具有难以估量的徒手格斗之杀伤力。在美国军警界,特别是美国军队之特种部队,均聘请有JKD教练作为他们格斗训练和生存训练之教官,其中以在美国海军陆战队(俗称"海豹"突击队)执教,美国"国际战斗联盟"组织创始人,丹·伊鲁山度大师的得意弟子保罗·弗奈克(Paul Vunak)最为著名。因此,美国特种部队"一击必杀"的格斗训练,实际上就是李振藩宗师JKD无限制自由技击学说引入军事领域后的结果。


保罗·弗奈克

曾在我国风靡一时的史泰龙电影《第一滴血》中的兰博,就退役于美国海军陆战队,他符合一般人们想象中的美军特种战士:强健而又灵活,打不垮,累不死,适应任何环境,随时可致敌人于死地——一个活生生的无可遏制的致命"武器"。虽然电影有一定的艺术化,但现实生活中,美国海军陆战队员确实都是从军中经过千里挑一精选,再经严格特训的军队精英。单就意志力、体能、格斗技能和野外生存等人类自然求生的本领来讲,可称得上是美军中最强者,在世界上亦享有盛誉。这里特别介绍**美国海军陆战队训练营集有氧练习,肌力特训和柔韧性恢复练习为一体的六周集训计划,这些练习每天60分钟,均无需器械**,可供每位学员作自我体能特训和自测之参考:

一、六周肌力练习表(星期一、三、五)

内　容	第一周	第二周	第三周	第四周	第五周	第六周
立卧撑	2×8	2×10	2×12	2×12	2×16	2×18
俯卧撑	2×12	2×15	2×18	2×21	2×24	2×27
铁牛耕地	2×8	2×10	2×12	2×14	2×16	2×18
引体向上	4×尽力	4×尽力	4×尽力	4×尽力	4×尽力	4×尽力
仰卧起坐	2×14,10	2×18,14	2×22,18	2×26,22	2×30,26	2×34,30
仰卧分腿	2×14,10	2×16,12	2×18,14	2×20,18	2×24,20	2×26,18
俯卧划臂	2×20	2×22	2×24	2×26	2×28	2×30
下蹲交叉腿跳	2×8	2×10	2×12	2×14	2×16	2×18

(一)注:前面的数字是组数,后面的数字是次数。例如:2×14,10为第一组14次,第二组10次。

(二)注:**肌力练习动作说明**

1. 立卧撑——直立后下蹲,两手撑地,两腿后伸成俯卧撑姿势。做一个俯卧撑后两腿分向两侧再收回,屈膝站起,完成一个动作。

2. **俯卧撑**——参见课目16有关内容。

3. **铁牛耕地(又称"猫式展躯")**——准备姿势与俯卧撑相似,但臀部高于头。屈肘,头与上体向前下方运动,然后向前上方挺身,再复原(参见课目16练习。)

4. **引体向上**——正握。具体参见课目16。

5. **仰卧起坐**——屈膝,双脚固定,双手置胸前。

6. **仰卧分腿**——仰卧,臀部稍抬起,两手心向下插入臀部与地面之间,头肩稍微抬离地面。双腿并直上抬至离地20厘米,然后向两侧分腿50厘米,还原。

7. **俯卧划臂**——俯卧抬头,双臂前伸直指前方,手离地10厘米。臀肌收紧,两腿抬起离地10厘米,然后双臂保持伸直划向体侧,至身体成十字型时还原。

8. **下蹲交叉腿跳**——双手交叉置脑后,左脚在前,右脚在后(脚跟抬起),相距半步下蹲,然后向上跳起,在空中交换双脚落地,两跳为一次。

> **注意:每次练习在60分钟之内完成,练习前后各进行5分钟柔韧性练习。**

二、有氧练习(星期一、五、三、六、日)

星期一、五:快步走10分钟,跑步10分钟。每星期增加2分钟跑步。

星期三:第四星期起增加20分钟变速跑。

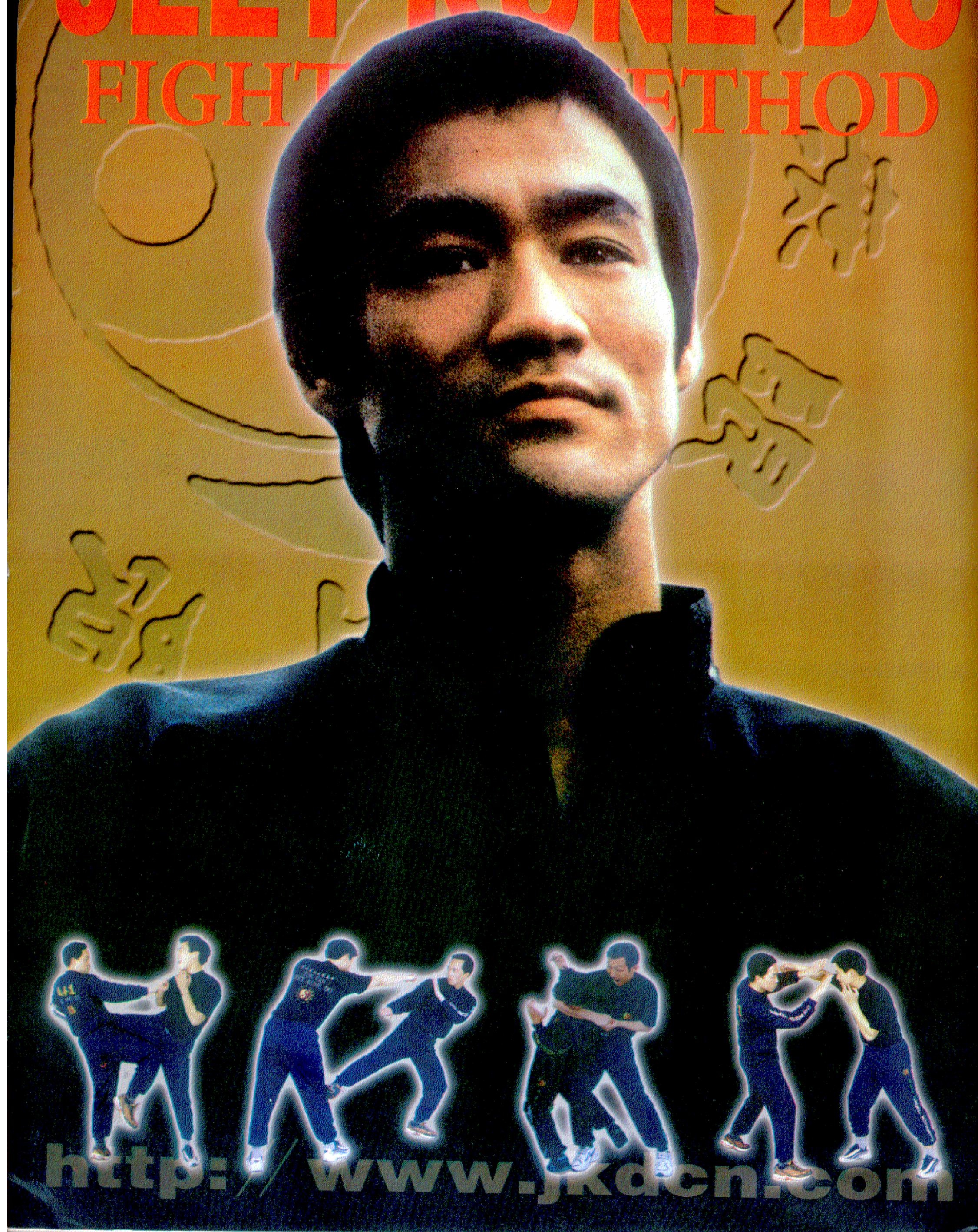
星期六、日:负重走24分钟,每次增加2分钟。(负重30—60kg/属纯军事化训练项目/但对于耐力提高益处甚多)。



三、测试及标准

及格水平:3次引体向上,40次仰卧起坐,28分钟跑完4800米。

优秀水平:9次引体向上,60次仰卧起坐,32分钟跑完7200米。



JEET KUNE DO
FIGHT ETHOD
http:// www.jkdcn.com